

5.
Baskı

KADERİNİ DEĞİŞTİR

ARTT

Kişisel Gelişim

GÜNEŞ TAN

ARTT Akaşık Kayıtları Dönüştürme Tekniği Mucizesi





ARTT

Akaşik Kayıtları Dönüştürme Tekniği ile tüm sorunlarınıza hızlı, radikal ve kalıcı çözüm...

Güneş Tan

Türkiye'nin ilk dönüşüm metodu uzmanlarından. Tan, aldığı onlarca eğitim, deneyim ve iç görüyle oluşturduğu "ARTT - Akaşik Kayıtları Dönüştürme Tekniği" sayesinde kader kodlarını dönüştürmenin yöntemini bu kitapta anlatıyor.

"Kader" dediğimiz aslında bizim yaşam programımız... Evren de tıpkı bir bilgisayar programı yazılımı gibi işler... Bu müthiş gerçeği bize günümüzün bilim dünyası söylüyor. Nasıl ki evren bir yazılımsa, bizim kaderimiz de öyle. Yaşam programımızdaki tekrarın kaynağını bulduğumuzda onu değiştirmemiz mümkün hale gelir! Evet, kaderimizi değiştirebiliriz!

Hayata gelme amacımız kendimizi tanımak, anlamak ve öğrenmek. Başımıza gelen her olumsuz olay yükselmemiz için bize kendimizle ilgili iyileştirmemiz, geliştirmemiz gereken yönlerimizi göstermeye çalışır. Bu mesajları doğru okumayı öğrenemezsek kısırdöngü içinde tekrarlar devam eder. İyi şeylerin hep başkalarının başına geldiğini zanneder, hep "kurban" rolünü oynarız. Başarının sırrı, acı ve zevkin bizi kullanmasına izin vermemek, yaşamımızı "Öz"ümüz olarak yaşamak. Bunu yaparsak hayatımızın kontrolü bizim elimizde olur, yapamazsak hayat bizi kontrol eder!

Fotoğraf: Şevket Kızıldağ



ISBN 978-605-09-2400-8



sertifika no: 11940

Tavsiye
edilen
satış
fiyatı

₺ 19

Güneş Tan Mersin’de doğdu. Babasının akademik kariyeri nedeniyle iki yaşındayken ailesiyle birlikte Almanya’ya gitti. Eğitimine Almanya’da başlayan Tan, ilk ve orta öğrenimini yine babasının mesleği nedeniyle gittikleri Amerika’da, lise eğitimini Ankara TED Koleji’nde, yüksek okul eğitimini ise Chicago Academy of Arts and Science’da resim bölümünde tamamladı.

20 yıl Amerika’da yaşadıkdan sonra ana vatanı bildiği Türkiye’ye döndü.

90’lı yılların başından itibaren yaşadığı fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar onu klasik tıbbın yanında alternatif çözüm arayışlarına götürdü. Türkiye’nin güneyinde “Ocak” (Şifacı) olarak adlandırılan ve atalarının da uyguladığı “Cennetin Dokunuşu” adlı enerji metodunu kendisine uygulayarak tüm rahatsızlıklarından kurtuldu. Yüzde yüz iyileşmişti.

Mutlu ve sağlıklı bir hayata kavuşması çevresindeki insanların da ilgisini çekince “Cennetin Dokunuşu” enerji metodunu uygulayarak insanlara yardımcı olmaya başlayan Tan, “destekleyici tıp” alanında kendisini geliştirmek üzere pek çok eğitim aldı.

Aldığı onlarca eğitim ve deneyimlediği içsel gelişim metodunu kullanarak oluşturduğu “ARTT – Akaşık Kayıtları Dönüşürme Tekniği” olarak adlandırdığı yeni sistemi yaratarak adına marka tescilini aldı.

Türkiye’nin ilk Dönüşüm Metodu uzmanlarından olan Güneş Tan, dünyaca ünlü birçok bilim adamının desteklediği “Özüne Dönme” çalışmalarını bireysel ve toplu seanslarla sürdürmeye devam ediyor.

9

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

Kaderini Değiştir

KADERİNİ DEĞİŞTİR

Yazan: Güneş Tan

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ocak 2015

5. baskı / Şubat 2018 / ISBN 978-605-09-2400-8

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Turgut Serhat Koçak

Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1

Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2

34310 Haramidere-İstanbul

Tel. (212) 412 17 00

Sertifika no: 12026

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

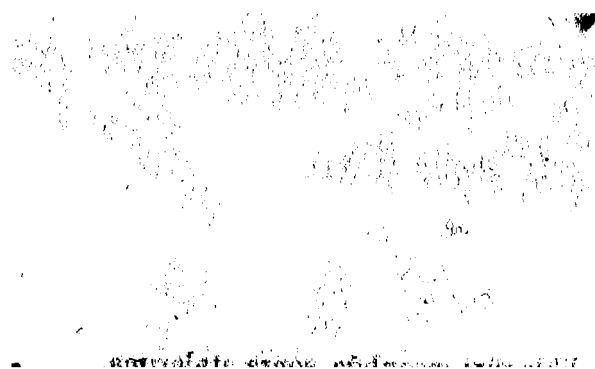
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Kaderini Değiştir

Güneş Tan



- Bu kitabı öncelikle tüm insanlığa, sonra atalarıma, anneannem, dedem, annem, babam, çocuklarım ve torunlarıma ithaf ediyorum...



**Mana âleminden madde âlemine,
madde âleminden mana âlemine geçiş...**

Teşekkür

Kitabın hazırlanmasında katkısı olan, emeği geçen editör arkadaşlarım Kevser Aycan Aşkım Saroğlu, Aysun Orhan, Jale Güven, Neslihan Demir'e; yardımcı olan diğer tüm dostlarıma; ve birlikte çalışma yaptığım, ismini kullanmama izin veren ve vermeyen danışanlarıma tüm kalbimle teşekkür ediyorum.

İyi ve kötünün savaşı

İyi ve kötünün savaşı
O ve ben... En önemli dersimiz!

Hayat denen şey aslında bütün ilişkilerimizin özetidir. Bir ben vardır, bir de O. O'nun adı hep değişir. O'nun adı Tanrı, arkadaş, dost, sevgili, eş, çocuk, anne, baba, kardeş, komşu patron, çırak olabilir... İlişki dediğimiz şey sadece insanlarla da yaşanmaz; işimizle, parayla, sağlığımızla, evimizle, eşyalarımızla, bitkilerimizle, doğayla, hayvanlarımızla ilişkilerimiz vardır. Bir de kendimizle kendimiz arasında bir ilişki vardır ve hepimizin en göz ardı ettiği belki de insanın kendisiyle ilişkisidir. Bütün ilişkilerimizin, kendimiz dahil, sağlıklı olması demek mutlu ve doyumlu bir hayat sürmek demektir. Mutluluğun gerçek sırrı, sağlıklı ve akışta olan ilişkilerdir. İşte bu kitap bu mutluluğu avuçlarınızda tutabilmeniz için yazıldı.

Hayat garip yerlere götürür insanı, olaylar gelişir ve tuhaf şeyler yaşatır. Bir de bakmışsınız hiç ummadığınız şeyler yapılıyor size ve bazen aynılarını siz de elinizde olmadan başkalarına yapıyorsunuz. İşte bu hikâyelerden birini anlatacağım size. Bu kitabı aldığınıza göre şimdi anlatacaklarım da siz de bir şekilde kendinizi bulacaksınız.

Hayatın temel teması ilişkilerden ve onların yarattığı duygulardan oluşur. Gerçekte bundan başka bir şey yaşanmaz.

Eğer bir insanla yaşadığınız ilişki size bir şey hissettirmiyorsa o zaman belki de bir eşya, mesela arabanız, eviniz vs. veya hastalığınız ile aranızdaki ilişki size bir şeyler yaşatır.

Evet, ilişkilerdir bize şekil veren, kim ve ne olduğumuzu göstermeye çalışan.

Geçmişte, sancılı köklerini temizleyip, arındırıp bütünleştirinceye kadar yaşadığım, beni son derece rahatsız eden ve elimde olmayan davranışlarda bulunmama sebep olan önemli bir duygu zıtlığım vardı: “Başkası ve benle olan” ilişkim. Bu iki zıt duygu arasında fark etmeden gidip geliyordum.

Karşımdaki kişiyi kendimden daha fazla önemsiyordum. Bu duygularım farkında olmadan bütün davranışlarımı etkiliyordu. Karşımdakini o kadar yüceltiyordum ki, sonunda ona verdiğim aşırı değerden dolayı; o, kendini benden ve her şeyden önemli hissetmeye başlıyordu ve sonunda kaçınılmaz olarak bu durum onun bana üstünlük taslamasına, beni ezmesine ve hiçe saymasına sebep oluyordu.

Bu durum hayatımda birçok kez yaşamış olduğum, değişik zaman ve kişilerle kendini durmadan tekrarlayan bir yaşam deseniydi. O kişi havaya giriyor, kendini bulunmaz Hint kumaşı sanıyordu. Üstelik bunu o kadar bilmeden yapıyordu ki... Buna hakkı olduğunu düşünüyor ve davranışlarına devam ediyordu. O zaman kendimi, “ben”i fark edip, “Peki ya ben, ben taş mıyım? Ben de insanım, diyordum. Anlayamıyorum, ben ona öyle davranmadım ki, bunu hak etmedim, diye düşünüyordum. Neden beni ve duygularımı hiçe sayıyor? Ben ne zaman hak ettiğim değeri göreceğim? Ben de varım” diyerek hıçkırığa hıçkırığa ağlıyordum.

Karşımdaki kişinin beni ve duygularımı yok sayıp kendi hayatını umursamazca yaşaması, ben onu önemseydiğim halde hep başkalarına öncelik vermesi beni daha da acınacak hale getiriyor, üzüyor, kahrediyordu. Oysa ona verdiğim, değer ve koşulsuz sevgiydi. Tamam, karşılık beklemiyordum; ama en azından bana bir nebze de olsa saygı gösterilmesi gerekmiyor muydu? Gerekiyordu elbette ama hiçe sayılmaya devam ediyordum. Ne yaparsam yapayım bu kısırdöngüden

bir türlü çıkmak mümkün olmuyordu; kalbim kırılıyor, git-tikçe insanlara ve hayata küsüyordum.

Geçmişte, insanların beni hiçe sayan tavırlarının benim ha-reketlerimden kaynaklandığını düşünüp, “Sen müsaade etme-sen bunlar olmazdı Güneş” lafını kendime defalarca söylesem de fayda yoktu. Kendimi kapana kısılmış sanıyordum. Adeta “iyi ve kötünün savaşı” gibi... Öyledir ya, birisi bir şey yapar, o ve onun davranışı kötüdür bizim için; ama aslında o kişiyi bir başkasına sorduğunuzda, belki de, “O çok iyi bir insandır” der.

Aslında gerçekte yaşanmakta olan şey, kader programımı-zı yaşamamız için birbirimize hizmet etmekten başka bir şey değildi. Ne demek hizmet etmek! Kitabın ilerleyen sayfala-rında tam olarak ne demek istediğimi anlayacaksınız, o yüz-den devam edin.

Karşımızdaki olmasa kendimizi nasıl tanırız!

Yaşam öyle ilginç ki en yakınlar, en birbirini sevip değer verenler birbirini ezer, kırar ve bunun farkına varmazlar bi-le. Çünkü kendilerine has düşünce ve duyguların esiri olarak, bir kukla gibi davranırlar, ta ki iş işten geçinceye kadar...

İşte böyle bir girdaptan çıkmak için benimle yapılan ARTT seansında, aşırı değer verme ve sevgiden dolayı dav-ranışlarımla göklere çıkardığım bir insanın, kim olursa ol-sun, neyi başarmış olursa olsun aslında benden üstün olma-dığı gerçeğini içimde yaşadım. Seansta “o ve ben” karşı karşı-ya duruyorduk ve duygu olarak bir ona, bir kendime gidiyor-dum. “Ben ve başkası” zıtlığının hemen arkasından “ben ve başkaları” kutupluluğu kendini gösterdi. Bunlar üzerine çalış-şıp bu duyguları artı eksi kutbunu dengeye getirip bir anlam-da nötrledikten, bütünleştirdikten sonra ortalıkta ne “ben” ne de “başkası” kavramı vardı, sadece “huzur” ve “olma ha-li” kalmıştı. Kimse kimseden daha değerli veya üstün değildi.

O an gördüm ki, sırası geldiğinde yaşamam gereken zıtlıklar kendime çekip, duyguların etkisi ile istemesem de başkalarının egosunu okşayan, onları gerektiğinden fazla yücelten davranışlarda bulunmuştum. Çünkü duygular bana, davranışlarıma ve dolayısıyla hayatıma hükmetmişti. Bu zıt olarak yaşadığım duygular bütünleştirilip aynı olunca, gelecekte davranışlarımdan artık “ben ve başkası” duygu zıtlığının etkisi altında kalmayacağımı, bu tür olaylardan duygusal olarak etkilenmeyeceğimi ve özgürce, kendi seçimimle davranabileceğimi anladım.

Öylesine özgürleşmişim ki, kendimi boşlukta, sonsuzluğun içinde buldum ve var olan her bir zerremen tüm sonsuzluğa yayıldığını gördüm.

Uzayda ben her şeydim, uzay ve ondan da ötesi, her şey bendi. Bedenim yoktu ve önümde, çevremde sonsuzluk ileri doğru açıldıkça ben olan zerrecikler dört bir yanıma saçılıyor, uzaklaştıkça sonsuzluk artıyordu. Bitmeyen bir pınar gibi...

Ruhumun sınırsızlığını, sonsuzluğunu, zamansızlığını gördüm. Sanki evrenin de ötesine ulaşarak tüm yaşamın içimde oluştuğunu hissettim. Anlayışın ve aklın algısının dışında olan müthiş bir huzur, kelimelerin tarif etmekte yetersiz kaldığı bir mutlulukla doldu varlığım. Saf bilgi olduğumun algısı tümüyle sardı beni, kayıtsız şartsız kesin bir özgürlük, sınırsız, koşulsuz bir sevgi... ve her şey sadece sevgi oldu...

O zaman aslında kötülük sandığımız şeylerin bile bizim iyiliğimize çalıştığını, özgüven ve gücümüze kavuşturmak için hizmet ettiğini, bir şekilde bizim bu koşulsuz sevgiye ulaşmamızı sağlamak için çabaladığını idrak ettim. Bu müthiş geri dönüşsüz bir uyanıştı... Hiçbir şeyin sanıldığı gibi olmadığını, aslında, saf bir öz güç ve sevginin var olduğunu hissettim. Bu sonsuzluk deneyimi sanmayın ki sadece bana özel, bunu ARTT uyguladığım her kişi belli bir içsel temizliğe ulaştığında deneyimleyebiliyor.

Mesleğimde, 1995'ten beri aradan geçen 22 yılda pek çok ilginç öyküyle karşılaştım. Bu karşılaşmalar bazen beni bile hayrete düşürecek içerikteydi. Enteresan karakterler tanıdım, evrenin renkliliği ve çeşitliliği karşısında her seferinde ağzım açık kalıyordu. 2000 yılından beri son 17 yıldır da ARTT ile yüzlerce kişiyle yaptığım çalışmalarım, onların fiziksel, duygusal ve yaşamsal yenilenmelerine, kaderlerinin olumlu anlamda dönüşmesine tanık olmamı sağladı. İşte bu kitabı yazmaktaki en büyük amacım; bu öyküleri sizinle paylaşmak (elbette arzu etmeyenlerin ismini vermeden). Sizin de kendinizden ve hayatınızdan bir şeyler bulmanıza vesile olmak ve kaderinizi kalıcı ve hızlı bir şekilde değiştirebileceğinizi göstermek.

Bu bir dönüşüm, bir aydınlanma,
bilincin yükselmesi ve "öz" e kavuşma serüvenidir.

Başlarken

Her şey akar...
Dışarı ve içeri...
Her şeyin gelgitleri var...
Her şey yükselir ve düşer...
Kaosun içindeki denge,
Dengenin içindeki kaos,
Yaşam...

1950 yılının Temmuz ayında Mersin’de doğmuşum... Coğrafyanın da etkisi olsa gerek, büyüdüğüm topraklarda hep cana yakın, yüzü gülen insanlarla birlikteydim. Çocukluğumun Mersin’inden hafızamda kalan görüntülerin içinde GÜNEŞ ve GÜLÜMSEYEN YÜZLER her zaman en güzel yerini alırdı.

Hayatımın 20 yılı ABD’de, 4 yılı da Almanya’da geçti. Chicago Sanat ve Bilim Akademisi Resim Bölümü’nden mezun oldum ama hayatımı resim yaparak hiç kazanmadım. Bu yüzden “iş”i sanat olan insanlara hep gıptayla bakmışımdır.

“Kendimi bulmak için diyar diyar dolaştım” dersem abartmış olur muyum acaba? Sanmıyorum. Şöyle söyleyeyim; ABD, İngiltere, Hollanda, Avustralya, Hong Kong, İrlanda, Sri Lanka, Tayland, Kudüs Vietnam, Bali, Fransa, Hawaii, Ukrayna, Rusya, Pakistan... Hiçbiri gezip görme amacı taşıyan turistik seyahatler olmadı, hepsinde de “falanca yerde gömülü bir sandık içindeki gizemlerle dolu o papirüse ulaşmak” gibi arkeo-polisiye hedeflerim vardı. “Falanca yerde falanca yerlilerin uyguladığı bir teknik varmış Güneş, çok ilgiyi çekebilir!” “Ne?!! Hibolomba yerlileri mi, Trubamba kabi-

lesi mi bulmuş?!! Aman Allahım, hemen gidip gözümle görmeli, kendim tecrübe etmeliyim, aradığım bu mu acaba!”

Biraz abartılı ifade etmiş olsam da durum tam da böyleydi... Yıllar boyu hakikati bulma tutkusuyla oradan oraya koşturdum. Pekâlâ, şimdi geldik en önemli soruya: “Acaba aradığımı buldum mu?”

Anadolu kültüründe önemli bir yeri olan “nasip” kavramına inanır mısınız?.. Yaşadığım aslında böyle bir şeydi, dünyayı hallaç pamuğu gibi atsam da “nasibim” buradaymış demek ki... Hakikatin kapılarından sızan ışık, beni 20 yıl önce İstanbul’daki evimin banyosunda yakaladı.

42 yaşındaydım. Paçamdan çekiştirerek hayatıma devam etmeme asla izin vermeyen bir dizi hastalıkla boğuşuyordum. “Ağrıyı çeken bilir” derler ya, gerçekten öyleydi. Romatoid Artrit ağrıları, fibromiyalji ağrıları, bel ve boyun fıtığından kaynaklı şiddetli ağrılar... Bir yanda göğsümün ortasına çöreklenmiş olan ve peşimi hiç bırakmayan o karanlık, içimi yakan tuhaf duygu, diğer yanda ne zaman vuracağı belli olmayan panik atak nöbetleri... “Diplerdeyim” denir ya, işte ben de o dönemde kelimenin tam anlamıyla dibe vurmuştum, hatta o zifiri karanlık dipte uzun süredir çaresizce can çekişmekteydim. Ne sesimi duyan ne de beni fark edip o karanlıktan çıkaran biri vardı. Safi karanlık ve ıssızlık. Çocuklarımı annesiz bırakma korkum olmasa gözümü bile kırpmadan canıma kıyacaktım ama onu da yapamıyordum. Gitmediğim doktor, uzman, terapist kalmamış ama fiziksel ağrılara da, derin depresyona da çare bulamamıştım. Yapabildiğim ve o sayede bir deva bulacağıma hâlâ inandığım tek şey vardı: dua etmek... Dilimden gözyaşları içinde hep aynı sözler dökülüyordu: “Allahım, bir yardım gönder...”

Bütün bu ıstırapın tam orta yerinde bir gün (yine ağrılar ve o karanlık dünyanın içinde kıvrılırken) aklıma bir doktorun, “Küveti sıcak suyla doldurun ve içine uzanın, bir müd-

det sonra ağrılarınız hafifleyebilir” tavsiyesi geldi. Bunu yapmaya karar verebilmem bile yarım günümü almıştı.

Yataktan güçbela kalkabildim ve neredeyse sürünerek banyoya ulaştım. Suyu hafifçe ılıtarak açtım, küvetin dolmasını bekledim, şampuanı sıkıp suyu köpürttüm ve kendimi küvetin içine inleyerek yavaşça bıraktım. Birkaç dakika sonra sıcak su bütün vücudumu ısıyor, ağrılarım daha da azıyordu. Gözlerimden yaşlar boşalmaya başladı. Katıla katıla ağlıyor, yeniden yalvarıyordum Allah’a bir çözüm, bir çare, derman, yaşama sevinci için...

Hıçkırıklarım banyo duvarlarında yankılanıp sesim bana geri gelirken yeni hayatıma ilk pencere açıldı ve bir mucize gerçekleşti!

Yaşlı bir adam ve kadın karşımda durmuş bana bakıyorlardı!

Gözlerim açıldı, önce elimle kendimi yokladım, kolumu çimdikledim, küvette kıpırdanarak rüyada olup olmadığımı kontrol ettim. “Herhalde deliriyorsun, iyice kafayı yedin sen Güneş!” dedim içimden.

Görüntü bütün çıplak hakikatiyle oradaydı. Yok ama rüya değildi, karşımda duran iki yaşlı insan yıllar önce vefat eden anneannem ve dedemdi! Gülümseyerek bana bakıyorlardı.

Onlar benim çocukluğumun iki yıldızıydı. Her ikisi de Mersin’de “ocak” adı verilen şifacılık geleneğinden geliyordu. Evlerine, başka şehir ve köylerden insanlar gelir, onların yanında rahatsızlıklarına çare bulurlardı. Başka insanların hastalıkları dışında da dedemin bizzat anneannemin guatr hastalığını iyileştirdiği bilinir. Osman Dedemin ve adı “Cennet” olan güzel anneannemin, şifalı ellerini nasıl unutabilirdim?..)

Gözlerinin içi gülün bu iki ihtiyarın sevgisi o an kalbime akmaya başladı, içimi kaplayan sevgi ve minneti size anlatamam... Dedem, “Güneş, cennetin kapıları açıldı senin için...” diyordu, başıyla anneannemin elini işaret etti ve “Anneanne-

nin eliyle hastalıkları al at” dedi. Dedemin sesini duymuyor, hissediyordum. Nasıl desem? Kalpten kalbe konuşur gibiydik.

Gözlerimi ayırmadan onlara bakarken, etrafın minik altın sim taneleriyle kaplanmaya başladığını fark ettim. Küçük melekler, altın rengindeki kanatlarını çırpıp çırpıp, parlak altın zerrecikleri saçıyorlardı bana doğru. Banyo köpüklerinin arasından çıkardığım parmaklarımı, alnıma düşen saçlarımı, her tarafımı, uçuşan bu simler kaplamıştı. Dedem melekleri göstererek, “Onların ışığı ile yıka akıt tüm hastalıkları” dedi.

Zaman donmuştu. Simler suyun içine nüfuz ediyor, tüm bedenimi kaplıyor ve sanki içime geçiyordu.

Tüm bu güzelliğin arasında sarhoş bir şekilde kalakalmışken, uzun zamandır yaşamadığım bir huzurun içime doğru dolduğunu hissettim. Anneannemin elinden parlak simli ışıklar bana doğru aktı. Gülen gözlerinden içimi ısıtan bir sevgi seli, karanlık yalnızlığını deldi ve içime sanki ılık bir bahar ışığı doldu, taşıtı ve sanki evrene saçıldı.

Ben bu mucizeyi tüm hücrelerimde hissedip yaşar, defalarca Allah’a teşekkür ederken anneannem ve dedemin görüntüsü aniden yok oldu. Gelişlerine hazırlıksız yakalanmıştım, gidişleri de aynı şekilde ani olmuştu.

Kendimle baş başa kaldığımda, biraz önce etrafımı saran ışıltılı altın simleri aradım. Köpüklerin ve suyun üstünde yüzen birkaç sim kalmıştı sadece. Bu bir düş müydü? Gözleri açık rüya görebilir miydi insan?

Peki ya değilse? Ya gördüğüm şeyler tamamen gerçekse, ya biraz önce banyomda gördüğüm anneannem ve dedemin gözlerinin içine gerçekten baktıysam? Bu kadar mantıklı düşündüğüme göre, bunlar hayal olamaz dedim kendi kendime. “Ne kaybedeceğim ki!” deyip elimi göğsümün ortasına yerleştirdim ve içimden, “Aldım, attım” diye düşünmeye başladım. “Göğsümün ortasına yıllardır çöreklenmiş olan o sıkıntı ve acıyı... ALDIM!.. ATTIM!..”

Bu basit cümleden sonra, hiç umulmayacak bir etkiyle ellerimde yoğun bir sıcaklık, gitgide artan bir karıncalanma, batma ve yanma hissetmeye başladım, avuç içim bir vakum gibi göğsümdeki o hissi kendine çekiyordu.

Zamanın farkında değildim ama sanırım çok kısa bir süre sonra göğsümün ortasındaki, beş yıldır ne yapılırsa yapılsın bir türlü geçmeyen o acı ve keder hissi mucizevi bir şekilde yok oldu! Vücudumdaki ağrılar büyük bir hızla hafiflemeye, kalbime az önce gelip bir nokta gibi yerleşen o “huzur” hissi artarak genişlemeye başlamıştı. Kendimi daha güçlü hissediyordum! Elimde hissettiğim o yoğunluk bu kez kollarımdan yukarı ilerliyor, gürül gürül akan bir dere gibi karıncalanma hissiyle birlikte kafamın tepesinden dışarı fışkırıyordu!

Nefesim kesilmişti! İlk birkaç saniye, başıma gelenin ne olduğunu adlandırmaya çalıştım, olmadı. Bu, mantığımla çözebileceğim bir olay değildi. Sadece, şu anda kendimi gerçekten “iyi” hissettiğimi biliyordum, hem de uzun, çok uzun bir zamandan sonra ilk kez!

Bu defa, sevinç ve şükür yaşları dolmuştu gözlerime. Başıma gelen mucizeye inanmakta zorluk çeksem de, vücudum bana bunun gerçek olduğunu tekrar edip duruyordu. Elimi göğsümden çektiğimde, göğsümün ortasındaki o acıdan eser kalmadığını fark ettim. Bu yöntemi yıllardır ağrıyan bacaklarımda da denemeye başladım, sonuç yine aynıydı: Bacaklarım sanki o ağrıları hiç çekmemiş gibiydi. Evet, iyiydim, gerçekten iyiydim. “Yeniden doğmak” dedikleri böyle bir şey olmalıydı. Dualarım bana gerçek bir mucize yaşatmıştı ve ben bu mucizenin sonunda kendimi harika hissediyordum.

Bir süre daha köpüklerin içinde oturmaya devam ettim. Sonra yavaşça doğruldum ve bornozuma sarınarak banyodan çıktım.

Allah tarafından gönderilen bu şifayı kabul etmişim ve sürekli teşekkür ediyordum.

Artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktı, bunu hissetmiyorum, biliyordum... Aklın keşif yolunda bir etkisi yoktur. Bilinçte bir an bir sıçrama olduğunda, ister sezgi deyin buna ister başka bir şey, çözüm size gelir ve "neden" veya "nasıl", bilirsiniz.

Albert Einstein

Bu kitapta "Yeni Bilim"ın perspektifinden (altına imzama atmaktan gurur duyduğum) "Akaşık Kayıtları Dönüştürme Tekniği ARTT"nin varoluşa ilişkin tespit ve yorumlarını okuyacak, günlük hayatınızda yaşadığınız yüzlerce derdin altında yatan "gerçek" sebepleri görecektir, kökten ve kalıcı değişime giden yolda ilk adımı atacaksınız.

Hayatın aslında ne kadar eşsiz ve harika bir deneyim olduğunu size hissettirebilir, belinizi büken olumsuz duygularınızdan bir "an" olsun kurtarabilir, hakikate doğru kanat çırpmanızı sağlayabilirsem kendimi dünyanın en şanslı ve en mutlu insanı sayacağım.

Lütfen, sabredin ve kitabı sonuna dek okuyun. Tabii ki okumayı ya da okumamayı seçmek elinizde ama buraya kadar geldiyseniz, kitap sizinle buluştuysa, kendinize bir şans verin. Bu, hayatınızın fırsatı olabilir!

Atalarımın size hediye: Kitaptaki özellikle "Cennet'in Dokunuşu" ile ilgili bölümde dedem ve anneannemle yaşadığım enerji aktarımını daha okurken bile siz de ellerinizde veya bedeninizde bir titreşim, karıncalanma hissedebilirsiniz. Hiçbir şey hissetmeseniz bile aktarım yapılmıştır, düşünceleriniz ile yönlendirebilirsiniz. Gözlerinizi kapatın ve bu deneyimi kendinizin yaşadığını düşünün, size de bu enerji otomatik olarak aktarılmış olur. Kullanabilirsiniz!

İnsan büyük bir şeydir ve içinde her şey yazılıdır. Fakat karanlıklar ve perdeler bırakmaz ki insan içindeki o ilmi okuyabilsin...

Mevlânâ Celaleddin-i Rumi

❧

Bizi köleleştiren duygular...

'Ben zaten her acının tiryakisi olmuşum' Orhan Gencebay'ın bu güzel şarkısı neyi anlatıyor dersiniz. Duygularımızı, bazı duygularımıza köle olmayı. Acıyla yanıp kavrulup yapışıp kalmayı. Çok gerçek değil mi? Sahiden aşına bir durum birçok insan için! Evet duygular...

Size, "Hayat yalnızca duygulardan ibarettir" desem bundan ne anlarsınız? Ya da, "Sizi duygularınız yönetiyor", "Var sandığınız her şey aslında sadece hissettiklerinizdir" desem?..

Peki biz duygularımızın elinde birer kukla mıyız?

Şu ana kadar evet şu andan, artık bu kitabı okuyup ARTT uygulamaya başladıktan sonra hayır. Özgürlüğümüzü elimize alıyoruz. Son günlerde çok sık duyuyorsunuzdur eminim "enerji" kelimesini. Bu kelime hayalinizde nasıl karşılık buluyor bilemiyorum ama "enerji" kelimesini her duyduğunuzda aklınıza "elektrik akımından oluşmuş bir alanı" getirirseniz, belki bu kavramı anlamanız daha kolaylaşır. Elektrik bir girdap gibi dönerek ilerler. Doğum mucizesi belgesellerinde görürüz hani, bir spermin yumurtaya koşarken döne döne ilerlemesini ya da denizde oluşan bir girdabın yarattığı spiral hareketini... "Enerji, elektrik" deyince aklınıza buna benzer bir görüntü getirin, olur mu?

Evet, şimdi diyorum ki; duygular da her şey gibi bir elektrik alanıdır ve sizi, bir girdabın, etrafında ne varsa yutması gibi içine çekip yutar, o yüzden yaşadığınız olay kırık plak gibi beyninizde döner durur...

Şimdi bir hakikati bilmenizde yarar var. Duygular canlıdır ve birer enerji formudur. Onlar da varlıklarını devam ettirmeye ve yaşamaya programlanmışlardır, varlıklarını nesiller boyu sürdürürler. Ancak tek başlarına yaşayamazlar biz onlara nefes üfledikçe yani onları yaşayıp yaşattıkça varlıkları devam edebilir, bu yüzden bizi asla bırakmak istemezler. Tıpkı kan emici birer parazit gibi, onların da hayatlarını sürdürmeleri, bizi tüketmelerine, bizim tarafımızdan yaşatılmalarına bağlıdır.

Duygular bizi yönetir.

Bir kukla gibiyizdir duygularımızın elinde, onlar ne yapmamızı isterse öyle davranırız. Korku filmi sevenler bu temayı iyi bilirler; küçük kızın bedeni görünmez bir varlık tarafından ele geçirilir, bu varlık kıza –aslında kızın karakteriyle hiç alakası olmayan– türlü kötü işler yaptırır, sonunda da bu konuda uzman biri gelir ve özel bir ayinle kıızı bu varlıktan kurtarır. İşte özünüzü bu tatlı, tertemiz çocuğa; duygularınızı da sizi ele geçiren bu kötücül varlığa; –kitabın ilerleyen bölümlerinde anlatacağım– ARTT tekniğini ise, bahsi geçen kurtarıcıya benzetebilirsiniz.

Sabırlı olun, duygu katmanlarını kolayca lahana gibi nasıl soyacağımızı daha sonra ayrıntılı biçimde anlatacağım.

Hayatta her şey bize “duygu yaşatmak” için var. Beş duyumuzla algıladığımız her şey, bununla birlikte aklımızdan geçen “düşünceler”... Hepsinin bizde duygu olarak karşılığı mevcut, düşüncelerimiz de bize duygular yaşatır. “Hiçbir şey” bile aslında bir duygudur. Duygu yaşamak öylesine yoğun bir ihtiyaçtır ki bunu oluşturabilmek için farkında bile olmadan olayları yaratır, kendimize çekeriz.

Duygular bize hükmeder, bizi “başka biri”ne dönüştürür, özümüzü yaşamamıza izin vermez. Örneğin bir kadın kocasını şöyle anlatır; “Aslında o çok iyidir! Sadece sinirlendiği zaman kişilik değiştiriyor.” Ya da trafikte öfke duygusuna esir olup, yolunu kesen şoförü bıcaqlayan bir adamı düşünün. Bu fiili işleyen

o kişi midir, yoksa o an yaşadığı duygu mu bunu ona yaptırmıştır? Ya da kıskandığı eşini yolun ortasında dven, hatta öldüren, sonra da oturup ağlayan bir koca... O kıskançlık duygusundan kurtulsaydı eğer, bu büyük kötülüğü eşine yapar mıydı?..

Duygular birer enerji alanları olmalarına rağmen, içinde bulunduğu kişiye bir karakter özelliği verecek kadar etkili varlıklardır.

Hatta kulağınıza belki de hayli fantastik gelecek bir yorum daha yapayım; duygular, yaşadığımız hayatın “gerçek” olduğuna bizi inandırmak için var gücüyle çalışan birer “ajandır”! Bir duyguyu iinizde ne kadar şiddetli hissederseniz, o duygu sizi ne kadar sıkıştırırorsa o kadar dünya derdi yüklenir, o kadar ağırlaşır, maddeleşir, “somut ve katı” bir dünyada yaşadığınızna ikna olursunuz.

Oysa bilim artık bize evrende “madde” diye katı bir cismin olmadığını, her şeyin enerjiden, bir bilinçten oluştuğunu söylüyor. Dolayısıyla hissettiğimiz her duygu bizi aslında bu dünyanın maddi olduğuna, bizim bir “maddeler dünyası”nda yaşadığımızı inandırmaya alışıyor. Bazen çok gerçekçi bir rüya grrş hani ve uyandıığımızda şaşkınzıdır, “Ne kadar da gerçekti, her şeyi hissettim” deriz ya, rüyamızda tatları, kokuları, sesleri, dokunuşları, hepsini gerçekten yaşıyormuş gibi hissederiz. Rüya olduğunu kabullenmek bize zor gelir ilk dakikalarda... Demek ki beş duyumuzla algıladıığımız dünya, bize evrenin gerçekleri hakkında bilgi vermek için kesinlikle yetersiz kalıyor.

Tekrar duygulara dönersek... Gözlerinizi birkaç dakikalığına kapatın ve dşnn bakalım:

Sizi esir eden duygu hangisi?

Öfke, acı, kıskançlık, değersizlik...

Günlük hayatınızda sizi en çok hangi duygu ya da duygular meşgul ediyor? Pişmanlıklar mı? Öfke mi? Hep sinirli misiniz? Yoksa, “Ben hep iyilik eder, zor durumdakilere acırım ama hep de kötülük görürüm kardeşim!” mi diyorsunuz? Sevgi dolu

bir kalbiniz var ama bu sevgiye karşılık bulamıyor musunuz? Etrafınıza sevgi saçtığınız halde hak ettiğiniz değeri görmüyor musunuz? Bu yüzden mi sizi mutlu edecek kişiyi hayatınıza bir türlü çekemiyorsunuz? Sürekli geçmiş mi sorgularsınız, yoksa gelecek endişesi mi taşırsınız? Yalnızlık veya kaybetme korkusu yüzünden sahip olduğunuz her şeyi kayıp mı ediyorsunuz? Belki de aşırı kontrolcüsünüz ve bu sebeple hayatınızdaki insanları kendinizden uzaklaştırıyorsunuz. Delice çalışsanız da bir türlü hak ettiğiniz karşılığı alamıyor ve yoksulluktan kurtulamıyor da olabilirsiniz. Ya da insanlarla konuşamama problemi yaşıyorsunuz. En ufak bir olumsuzluk olduğunda sanki herşeyin suçlusu sizmişsiniz gibi mi hissediyorsunuz?

Yaşadığınız baskın duygular ne olursa olsun şunu bilin ki duyguları tarafından oynatılan tek kişi siz değilsiniz... Yani yalnız değilsiniz. Herkes duygularının yaşattığı negatif olaylarla boğuşuyor.

Duygu katmanları

Duygular gerçek özümüzü katman katman örten perdelerdir. Her bir duygu, bilincimizin üzerini kapatarak özümüzü yaşamamıza engel olur. Oysa tasavvuf ve dinlerde yaşamın ana amacının “öz”e ulaşmak olduğundan, bunu başaramayınca ölümlük “öz”e, kaynağa geri döndüğümüzden bahsedilir.

Duygu katmanları tıpkı bir marulun veya lahananın kat kat olan yapraklarına benzer. Nasıl ki marulun en lezzetli yeri olan körpe cücüğüne ulaşabilmek için yapraklarını soymanız gerekirse, tüm güzellikleri ve hakikatle uyumu içinde barındıran ÖZ’ümüze ulaşabilmek için de bilincimizi kapatan DUYGU KATMANLARINI soymanız gerekir. Yani perdeleri kaldırmak.

Bilincimizi örten katmanları kaldırdıkça algımızı, tıpkı bir çanak anten gibi uzaklardan sinyal yakalayabilme becerisi

kazanır ve farkındalığımız arttıkça ulaştığımız bilgi miktarı da artar.

Duygu zıtlıkları

Evrende her şeyin bir zıddı vardır. Büyük Patlama'dan önce kozmik bir teklik vardı. Varoluş "tek" iken ve bezelye tanesi kadar küçük ama hayal edilemeyecek kadar yoğun bir enerji kütesiyken patlayıp *Big Bang*'le bu tek ve bütün olan enerji saçılarak evreni oluşturduğunda her şey ikiye ayrıldı ve düalist bir ortam yaratıldı.

Hayatta her şey bir döngü içinde... Evrende hep dairesel bir hareket var. Bir atomun çevresinde dönen elektronlar, Güneş'in etrafında dönen Dünya, galaksilerin ortasında bulunan kara deliğin etrafında dönen yıldızlar, güneş sistemleri vs.

Evet gelelelim enerjiye...

Enerji de dönerek ilerliyor. Yaşadıklarımız da bir enerji olduğundan, zıtlık, pozitiften negatife, negatiften pozitive döner, çember tamamlanır ve bu döngü böylece devam eder. Doğru felsefesindeki Ying-Yang işte bize bunu anlatır.

Zıtlıkların oluşturduğu bu evrende doğal olarak bizler de zıtlıkları yaşarız. Çok sevip karşılığında nefreti çekiyor, merhamet edip acınacak hale geliyoruz. "Kime el uzatsam karşılığında hainlik gördüm" cümlesi size tanıdık geliyor mu?

Doğrudur, kime yardım etseniz karşılığında kötülük görmüşsünüzdür; çünkü kimi zaman gereğinden de fazla olabilen bu iyimserliğin altında hangi neden yatıyor, bunu bilmeniz gerekir. Sevilme, takdir edilme ihtiyacı mı? Yoksa acıma duygusu mu? Atasözlerinin ne kadar doğru olduğunu fark etmek gerekiyor. "Acıma acınacak hale gelirsin" derler. Doğrudur. Siz kök sebeplerini bulup onu iyileştirinceye, değiştirmeye kadar yardımsever tavrınız, yaşamınız boyunca zıddını çekecektir. Acı ama gerçek.

Peki duyguların kaynağı neresi?

Siz falanca duyguları ağırlıklı olarak yaşarken, bir başka kişi filanca duygunun etkisini daha fazla hissediyor olabilir. Peki neden?

Duygular sülaleden aktarılır!

Duygular bize atalarımızın mirasıdır, sülalemizden gelir ve nesilden nesile aktarılır. Hem annemizden hem babamızdan zıt çiftler (olumsuz ve olumlu) halinde bize aktarılan duygular, çevremizdeki kişiler tarafından çoğunlukla “soyaçekim” şeklinde algılanır. Mesela evhamlı biriyseniz, bu duygunuz size belki de annenizden, meraklı ve cesur biriyseniz de, bu duygunuz kim bilir, babanızdan miras kalmış olabilir. Beklentisi oldukça yüksek biriyseniz ilişkilerinizde genellikle hayal kırıklığı yaşıyorsunuzdur, sorsanız belki de büyükbabanızın babası veya babaanneniz de aynı hayal kırıklıklarından dem vurmıştır.

Hayatımız boyunca duygulara hizmet ederiz, duygular canlı kalabilmek, kendilerini yaşatabilmek için kullanır bizi... Kendimizi yaşayamayız. Çoğu zaman da atalarımızın duygu zıtlıklarını dönüp dönüp tekrar tekrar yaşarız. Ne güzel söylemiş büyüklerimiz, “Dedesi koruk yemiş, torununun dişi kamaşmış” diye...

Kader oyunu

Kader bizim yaşam programımızdır, tıpkı bir bilgisayar programı yazılımı gibi. Doğacağınız tarih ve saat, yaşayacağınız olaylar, aşklarınız, hastalıklarınız, seçimleriniz, ölüm tarihiniz... Bunların tümü sizin yaşam programınızda kayıtlıdır ve kodlanmıştır. Yaşam serüveninde her ne kadar özgür bireyler gibi görünsek ve öyle sansak da aslında –az önce de değindiğimiz gibi– ne olacağımıza, nasıl yaşayacağımıza, eşimize, işimize hep duygularımız karar verir.

Kaderimizin kodları olan bu duygu kutuplulukları, yaşam döngümüzdeki yerlerini karşılıklı durarak korurlar ve deneyimleneceklerin sınırlarını belirlerler. Mesela üzüntü-mutluluk, çaresizlik-çözüm, suçluluk-güçlülük, özgüven eksikliği huzur, endişe-rahatlık, aşk-özgürlük, aşk-acı vs. gibi birçok duygu zıtlıkları arasında gelgitler yaşadıkça enerjimiz düşer, yorulduğumuza hisseder, hayata karşı isteksizleşir, ölüme doğru ilerleriz.

Ama şimdi sıkı durun. Bu kitabı okuduğuya göre kaderinizi değiştirebilirsiniz. Evet kaderimizi değiştirebiliriz! Bizi yöneten duygulardan kurtuldukça, lahananın yapraklarını soyar gibi duygu katmanlarını kaldırdıkça yazılımımızı (böylece kaderimizi) değiştirebilir, bambaşka bir hayat yaşayabiliriz.

Hayatta tesadüf var mı?

Evren “Yekpare Bir Bilinç Alanı”dır. İç içe geçmiş olan bu tek bilinç alanındaki varoluşu, Matruşka bebeklerine benzetebiliriz. Matruşka bebeği örneğini basitleştirmek için, bildiğimiz bir şeylerden misal verebilirim. Mesela; bir insanın derisini ele alalım. Onun en küçük parçacığı olan süper sicimler atomun, bu atom bir molekülün, bu molekül bir hücrenin, bu hücre derinin ve deri bir insanın içindedir. Ya da başka bir örnek verelim. İnsan bir apartman dairesinin, apartman dairesi bir apartmanın, apartman bir şehrin, şehir bir ülkenin içinde yer alır. Ülke dünyanın, Dünya Güneş Sisteminin, Güneş Sistemi Samanyolu galaksisinin, Samanyolu galaksisi evrenin içindedir; bunu bu şekilde hayal edebilirsiniz.

Böylesine bir iç içelikte herhangi bir varoluşun en ufak bir hareketi, elbette her şeyi etkileyecektir ve her şeyin oluşmasının şüphesiz bir nedeni olacaktır. Olan hiçbir şey tesadüf değildir. İrlandalı Prof. Steward Bell’in “Bell Teorisi” de bunu anlatır; varoluştaki bir zerre herhangi bir şekilde etkilendiğinde tüm zerrecikler ışık hızıyla aynı şekilde etkilenir.

Bilinçaltının sırları

İçimizdeki düşman: Bilinçaltı

Evet en büyük düşmanımız hemen yanı başımızdadır. Onun adı sandığımız gibi Ayşe Ahmet filan değil bizim bir parçamız olan bilinçaltımızdır. Duyguların yuvası da orasıdır. Bilinçaltı, geçmişte yaşadığımız tüm deneyimlerin biriktiği, mutlak boşlukta depolandığı yerdir ve görevi de bu bilgiyi kullanarak bizi yönlendirmek, hayatımıza şekil vermek ve sahip olduğu bu bilgileri “korumak”tır.

Kendinizle ilgili her şey; kişiliğiniz, verdiğiniz kararlar, istemediğiniz yıkıcı alışkanlıklarınız, kendinize çektiğiniz insanlar, başarılarınız, yenilgileriniz, korkularınızın neden olduğu kayıplar ve durumlar, hastalıklar hep bilinçaltınızın üretimidir ve aynı zamanda atalarınızın yaşadıklarının da devamıdır.

Bilinciniz ve bilinçaltınız birbirinden farklı iki varoluştur.

Bilinçaltınız adeta farklı bir sürü insanın tek bir bedene girmiş hali gibidir. Hissettiğiniz iç savaş ve gelgitleriniz bundandır. O, tamamen sizden ayrı bir “kişi” ya da “kişiler” olarak hareket eder. Geçmiş tecrübeleri analiz eden ve karar veren “siz” değil, bilinçaltıdır. Sahip olduğunuzu ve sizin tarafınızdan şekillendirildiğini zannettiğiniz “kendî”nizin içinde, aslında akrabalarınızın her birinin nesiller boyu yaşayıp birikmiş olan duyguları kümelenmiştir. Onlardan kalan bu arkeolojik duygu kalıntılarını temizlemeniz gerekir. Ak-

si halde içinizdeki zıtlığı ortadan kaldırmadıkça isteseniz bile siz, siz olamazsınız!

Bilinçaltınızın kemikleşmiş bir yapısı vardır ve en büyük özelliği değişime karşı direnç göstermektir. O değişmek istemez. Siz kendi seçimlerinizi, yaşadığınızı zannederken, aslında bilinçaltınızın emrinde hareket edersiniz. Orada bulunan duyguların yönlendirmesiyle sürdürürsünüz hayatınızı ve ne acı ki genellikle bunu fark edemezsiniz.

Yaşadıklarımız bizi mutsuz etse bile onlara “alışık olduğumuz” için olanları kabul ederiz. “Önceden baş etmiştim, yine baş ederim” duygusu bize, onları yaşamak sanki artık daha kolaymış hissini verir. Oysa değildir...

Evet, bu yaşadıklarımızın bizde yarattığı duygular kısır-döngüye dönüşmüş bir şekilde hayatımızda hep var olur ve iplerimizden çekerek bizi oynatır dururlar. Köleleştirirler.

Tarih tekerrürden ibarettir.

Kısırdöngü: “Neden hep aynı şeyleri yaşıyorum?”

Bilgi her zaman bir kâğıt üzerinde bize sunulmaz. Başımıza gelen olaylar, çevremizde gördüğümüz, yaşadığımız ve şahit olduğumuz her şey bir “bilgi”dir. insan bunu değerlendirmeye becerisine doğuştan sahiptir.

Başımıza gelen olumlu olumsuz her olay bize bir bilgi, öğreti vermek için gerçekleşir. Oysa pek çoğumuz, o olayın bize hissettirdiği duyguya kilitlenip kalırız, olayın diğer yüzünü ve bize vermeye çalıştığı bilgiyi, öğretiyi göz ardı ederiz. Duyguların hapsindeyizdir.

Hayatın bize anlatmak istediklerini, değiştirmemiz gerekenlerin ne olduklarını anlayıp değiştirmez duygularla oyalanırsak, onlara takılıp kalırsak bu kez aynı olayı tekrar tekrar yaşarız. Aynı duyguları yaşatan olayların tekrarlamasının nedeni bizim anlamamızı sağlamak içindir. Biz anlayın-

caya kadar, ölünceye kadar tekrar edecektir. Sürekli aynı hataları yaptığımız için de sonunda bıkkınlık hisseder, hayata önyargılı bakmaya başlarız. İyi şeyler hep başkalarının başına geliyordur, bu hayatta hep “kurban” oluruz... Gün geçtikçe de algımız kapanmaya, umudumuz yok olmaya başlar. Yaşadığımız şey sonuç olarak kronik bir algı körlüğüdür.

Kısırdöngü neden yaşanır?

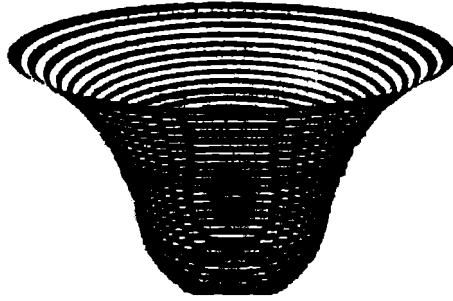
Size biraz zamanın hakikatinden bahsedeyim. Zaman, dikey şekilde dönen bir enerji girdabıdır. Yaşadığımız bir olayın bizde bıraktığı duygular, her seferinde başka bir senaryo veya başka insanlarla ama aslında aynı senaryo şeklinde yeniden önümüze gelir; çünkü zamanın dairesel hareketi tamamlandığında, başlangıç noktası yeniden karşımıza çıkar.

Bazen siz de hisseder misiniz bu tür bir kısırdöngüyü? Yaşadığınız şey size ne kadar ıstırap verse de kendinizi o durumdan kurtaramadığınız oldu mu hiç? Evet, bunu yaşatacak insanları, durumları kendimize çekeriz; çünkü çevremize, esiri olduğumuz, kaderimizde var olan, yaşamamız gereken duyguların enerjilerini yayarız; acı, üzüntü, yokluk, sıkıntı, çaresizlik, umutsuzluk... Tıpkı bir radyo yayını yapar gibiyiz.

Bir başka açıdan baktığımızda ise, “Neden hep aynı şeyleri yaşıyorum?”un cevabını şöyle verebilirim: Bu dünyaya “BEN”i keşfetmek, kendimizi ifade etmek, özümüzü bulmak için geliriz. Bizi özümüzden uzak tutan bu duygusal kısırdöngülerin anlatmaya çalıştığı bir şeyler vardır, evren kulağımıza usulca kendi gerçeğimizi fısıldamaya çalışmaktadır.

Karşımıza çıkan her “aynı senaryo”da değiştirmemiz gereken bir şeyler olduğunu ne yazık ki anlayamayız; çünkü duyamayız.

Duyguların yoğun etkisi bunu fark etmemizi engeller. “De-



Zamanın gerçek şeması.

ğişim gerektiği” gerçeğini mantık ve akıl yoluyla yüzeysel olarak fark etsek bile, bu kısırdöngü çemberini kırmamız neredeyse imkânsızdır. Çünkü akıl, bu değişim için yeterli bir enstrüman değildir. Köklü ve kalıcı değişimi başarabilmeniz için, ilerleyen bölümlerde size ARTT®den söz edeceğim.

“İçimizdeki dışımızda, dışımızdaki içimizdedir.”

Ben şimdi ne demek istedim? Derinlere yapılan içsel yolculuklar aslında dışa yapılan yolculuklardır ve bu yolculuklarda kişinin hiç ummadığı ve bilmediği şaşırtıcı şeyler ortaya çıkabilir.

İçimiz de, dışımız da “sonsuz bir bilinç” olan evrendir. Bilinçaltı ve bilinçüstü veya süper bilinç, aslında hepsi aynıdır ve bu da evrenin kendisidir. Bizler sonsuz enerji katmanlarından oluşmuş, iç içe geçmiş evrenleriz...

İçsel yolculuk yapmak bizi değer yargılarımızı, kişiliğimizi ve hayatla ilgili isteklerimizi gözden geçirmeye zorlar. Bu gibi durumlarda çoğumuzun sorduğu tipik sorular vardır: “Ben kimim? Ne yapıyorum? Burada ne işim var? Bu insanlarla neden birlikteyim? Şu an doğru mu davranıyorum? Böyle davrandım ama karşımdaki benim için ne hissediyor? Bana neden böyle davrandı? Ne yapmalıyım? Bunu niye yaşadım? Ha-

yatım nereye gidiyor?” gibi sonu gelmeyen, bazen de baş edilmesi zor geldiği için baştan savılan sorgulama süreçleri...

İşte bu sorgulamalar bizi bir yargıya, hayatımızla ilgili kararlar almaya yönlendirir ve kararlarımızın ardından “dışsal” yolculuğumuzu başlatırız. Karşımızdaki insanın değişmesi için çaba gösterir ve başaramayız. Şanslıysak, bilincimiz açık-sa bu sefer “değişmek” için çaba gösterir, kendimizi zorlarız ama sonunda pes eder, bu yolculuğa, “Hiç boşuna uğraşma, kimse değişmez” yargısıyla son verir, o alışık olduğumuz güvenli limanımız olan kısırdöngümüze tıpış tıpış geri döneriz.

Şu an “ben” dediğiniz kişi, acaba “öz” benliğinizin eksiksiz bir yansıması, bire bir izdüşümü mü gerçekten? “Öz”ünüz ile dışarı “yansıttığınız” kişi birbirinin aynısı mı? Hiç, “Aslında ben böyle biri değilim, neden böyle davranıyorum bilmiyorum” dediğiniz olmadı mı? Size şunu gönül rahatlığıyla söyleyebilirim ki, eğer “farkındalığınızı”, yani şuurunuzu/bilincinizi örten, gölgeleyen o katmanları kaldırabilerseniz, bilincinizin, yani “öz”ünüzün genişliğini, sonsuzluğunu idrak edersiniz. O zaman olmak istediğiniz kişi olmaya başladığınızı şaşırarak fark edeceksiniz.

Bilinciniz yükseldiğinde neler olur?

Mesela, okuduğunuz her satırı (buna, elinizde tuttuğunuz bu kitap da dahil) çok farklı bir derinlikte anlayıp yorumlarsınız. Önceden belki de defalarca baktığınız bir görüntüyü (bu bir olay da olabilir) bu kez tüm gerçekliğiyle “görmeye” başlarsınız, hem de daha önce hiç fark etmediğiniz detayları ve çok uzaktan bakıldığında oluşturduğu o muhteşem bütünlüğüyle algılersiniz...

Varlığınızı, önceden hissettiğinizin tam tersine çok daha yoğun ve genişlemiş hisseder, yaşadığınız olayların başınıza gelme sebeplerini kolayca algılar ve anlarsınız. Aradığınız çö-

zümleri kolayca bulursunuz; çünkü bilme, görme, bulma, yaratma hali, anlayış ve zekâ artar. Sizde oluşan bu durum, bilincin yükselmesi ve buna bağlı olarak her şeyin zincirleme bir şekilde gelişmesi, sonuçta evrenin genişlemesi, büyümesidir.

Doğru şekilde yönlendirilirse zihin, güçlü bir uydu anteni gibidir. Kişi, özünü örten enerji katmanlarını kaldırdıkça bu antenin açılarını genişletme, daha fazla bilgiye ulaşma gücü artar. Dıştaki bilgi içimize, içimizdeki de dışımıza kolaylıkla geçer.

Bilinçaltının eşek şakaları

Olmasını çok istediğiniz her şey için 21 gün aynı ritüeli yinelemek, sabah-akşam cümleler ve sözcükler tekrarlamak, hipnozla veya subliminal mesajlarla telkin yapmak, bilinçli rüya görmek, hayal edip evrene göndermek veya o hayalle her gün enerji yüklemek, her gün resimlerine bakmak, defalarca yazmak, düzenli olarak derin düşünmek, meditasyon yapmak insanlar tarafından sıkça kullanılan yöntemler. Peki neden gerçekten işe yaramıyorlar hiç düşündünüz mü? Neden birçok insan bu ritüelleri tam bir adanmışlıkla yaptığı halde sonuç bir müddet sonra tam bir hüsrana oluyor?

Çünkü dip kirli. Derinde pislikler var. İçi artıklarla, zehirle pasla dolu kirli bir tenecerede güzel bir yemek pişirebilir misiniz? Ya da bir saksı düşünün içindeki toprakta bilumum zararlı haşere, sümüklü böcekler, bitkiyi çürütecek sayısız ajan var ama siz o toprakta çiçek yetiştireceksiniz... Mümkün mü? Elbette hayır. Kısaca bataklıkta gül bitmez.

İsteklerinize engel olan içinizdeki birikmişlikleri sadece boşaltmanız da, üzgünüm ama, durumu halletmeyecektir.

Ashında bu tip yöntemler bilinçaltındaki yaşanması gereken programa, yani kaderinize uymadığı için, sonucunda istekler elde edilse bile (yaşanması gereken sıkıntı vs.) uygun

bir şekil alarak hayatınıza girer. Örneğin, uzun yıllar evlenme isteği içerisinde olan bir kadın danışanımın, evlenme isteğine nasıl ulaştığına kulak verelim:

Evlenmek hayatımın belki de en önemli isteğiydi. Yaşım 32 olduğu için bu isteğime ulaşamayacağım korkusunu yaşıyordum. 4 yıl boyunca olumlama ve pozitif düşünce gibi yöntemler kullandım. Meditasyonla da bu süreci destekledim. Amacım bir an önce evlenmekti. Dördüncü yılın sonunda isteğime ulaştım. Evlenmek üzereydim ve buna inanamıyordum. Çünkü çok emek harcamıştım. İstedime kavuşmuştum kavuşmasına ama sonrasında evlilik bana hayal ettiğim mutluluğu getirmedi. Eşimin bana karşı olumsuz tavırları her geçen gün beni daha da üzüyordu. Sanki kaderimi zorlamıştım. Demek ki zorla güzellik olmuyormuş diye düşündüm, suçluluk hissettim. Vicdan azabım o kadar artmıştı ki, bir zamanlar çok uğraşıp emek verdiğim şeyin hemen sona ermesini bile istedim.

Bu danışanım, bir gün çaresizlik içinde beni aradı. Geçirdiği süreci samimiyetle bana telefonda aktardı. Kocasıyla ARTT tekniğini denemek istediklerini; çünkü her şeye rağmen her ikisinin de ortak arzusunun birlikte mutlu bir evlilik sürdürmek olduğunu belirtti.

Evet, 4 yıl boyunca uğraştığı yöntemler istediğini vermişti ama sonuçta yaşam programında (kaderinde) hâlâ var olan mutsuzluk duygusunu yok etmemişti ve hâlâ mutsuzluk yaşıyordu. Her ikisiyle yapılan seanslardan sonra bu çiftin uyum içinde yaşamaya başladıklarını görmek inanın çok keyifliydi. İşte kendisinin yaşadığı gelişmeyi anlatan sözleri:

Evliliğimiz boyunca eşimin bana mutsuzluk yaşıtan olumsuz tavırları ortadan kalktı. Birbirimizin ruh eşi olduğumuz gerçeğini bizzat yaşamaya başladık. Anladım ki, isteklerini elde ederken, kişinin kendisini de değiştirmesi gerekiyormuş ki elde et-

tiğiyle mutlu olsun. ARTT tekniği şimdiye kadar denediğim hiçbir yönetim benzemiyor. Hatta bu sayede hayatımızda ilk kez birbirimizle iletişim kurduk ve içimizle uyumlu bir dünya yarat-tık. Seanslarda fark ettim ki, ARTT ile Tanrısal zekâdan gelen bir yaratma hali var ve sonuç çok güzel, olması gereken otomatik olarak oluşuyor. Oysa kullandığım diğer tekniklerle yaratılan şeyin egodan geldiğini fark ettim.

Özetlemek gerekirse, hayat dediğimiz süreç içerisinde, bilinçaltınızdaki “kodlanmış yaşam programınızı” yaşarsınız. Bilinçaltınızda sizin isteğinize engel olan olayların zihninizdeki görüntülerini düşüncelerinizle sildiğinizi hayal etmeniz ve yerine olmasını istediğiniz gibi bir görüntüyü yine hayal edip yerleştirmeniz, bu yaşanmışlığın olumsuz etkilerini ne yazık ki kalıcı bir şekilde yok etmez. Sonrasında siz de bunu fark edersiniz zaten.

Negatif ve pozitif duygular harmanlanıp bütünleştirilmezse, yani zıtlık etkisiz hale getirilmezse bilinçaltı, size kaderinizi yaşatmaya devam eder.

DNA ile bize atalarımızdan aktarılan, asırlardır tekrar tekrar yaşanmış olan belli bir yaşam programı ve temelde yaşanması gereken zıtlıklar varken bu programı birkaç olumlama cümlesi, hayalle veya sadece boşaltımla değiştirebilme-miz sizce mümkün müdür?

İsterseniz sizin yerinize cevap vereyim: Elbette mümkün değil; çünkü varoluş, yani yaşam, bilgidir. Bilginin asıl hali “tek”tir, “aynı”dır, saf zekâdır; yaratılış tektir. Köklü ve kalıcı çözüm elde etmek için, varoluşun bu temel “bir” olma durumunu yaşanmış duyguların enerjisinde yaratmak gerekir. “Öz”e ulaşmak için içinizdeki zıtlığı yok edip “tek”liği yaratmak şart! Tek olmadan bir olmayı deneyimlemeden kalıcı sonuç mümkün değildir.

Bilinçaltının inadı

Bir danışanımla epeydir devam eden seanslarımız sonrası iş hayatında bir yükselme elde etmeye başlamıştı ki, bana önemli bir soru yöneltti: “Seanslardan sonraki gün sinirli kalkıyorum, neden acaba?”

“İstersen gel bunu çalışıp anlayalım ve bu durumu ortadan kaldıralım” dedim.

Seansa başladığımızda, “Şu an çok sinirliyim!” dedi. “Tamam, bu sinirin enerji alanının içine gir!” diye onu yönlendirdim. “Girdim” dedi, hemen sonra, “Aaa beni dışarı attı, şuna bak, beni dışarı attı!” dedi. Önce “atılmayı” boşalttık, sonra “içine giremiyorum”u boşalttık ve o zaman içine girebildi. Bu sefer, “Ama derinlere doğru gidemiyorum, önümde bir karanlık girdap var, ilerliyor, ben gidemiyorum, uzaklaşamıyorum, korkuyorum” dedi. Neden diye sorduğumda,

“Kaybolma korkusu var, çünkü arkamda bildiklerim var, tanıdıklarım var, onlardan uzaklaşırsam bir daha bulamayabilirim” dedi tedirgin bir şekilde.

Yine sinirlendi ve uzakta sinirli bir adam gördüğünü söyledi. “Bu kim, sor!” dedim. “Bilinçaltımmış ve sana çok sinirli, kızıyor” diye cevap verdi. Sebebini ona sor dedim. “Çünkü sen her şeyi değiştiriyorsun, benim senin için çizdiğim bir yaşam döngüsü vardı, onu değiştiriyorsun” yanıtını aldı. “Peki, bu yaşam programı neymiş, sor!” dedim tekrar. “Acı çekertmek, süründürmek istiyormuş ve Güneş, sana çok kızıyor o şu anda, çok sinirli, inatçı bir siniri var, tepiniyor, yerlerde sinir krizi geçiriyor. Çünkü yıllardır biriktirdiği şeyleri, ince ince işlediği şeyleri yok ediyormuşsun. Benim programım vardı diyor ve beni geri götürmeye çalışıyor, bekliyor orada beni.”

O sırada danışanımda fiziksel tepkiler oluştu; gerginlik, ürperme, küfür, havaya yumruk sallamalar, tepinmeler, kafayı sallamalar, kusma isteği. Hatta kalkıp oturdu ve mide-

sinin çok kötü bulandığını anlattı. Yaşadığı duyguları temizledikçe esneme ve hatta geçirmeler oldu. Sonunda, “Bilinçaltı artık daha sakin, hatta yenik duruyor” dedi. “Emin misin?” diye sordum. “Haklısın, yok, sinsi o, kandırmaya çalışıyor, suyuna bulgur atılmaz” dedi.

“Peki, bu bilinçaltın yaşamında kimi temsil ediyor, anlar-sın!” dediğimde bir saniye durdu ve hemen, “Babamı” dedi, “şuna bak, babam da öyleydi, dengesizdi... Aaaa, bak onun için de, ‘Suyuna bulgur atılmaz’ diyorlardı” dedikten sonra şaşkınlık içinde kaldı.

Bilinçaltı hem dirençlidir, hem de yeni oluşumları hemen kendine mal eder

Şaşırtıcı bir saptama mı? Gelin bunun gerçekliğini, bir danışanımın bana yazdığı mektupla teyit edelim:

Sevgili Güneş Hanım, yaptığımız çalışmalarda çok önemli bir şey fark ettim; Çalışma sonrası yaşanan olumlu gelişmeyi sanki aslında zaten varmış ve daha önceden bunu yaşıyormuşum ya da bu zaten olacaktı gibi farz ediyorum. Hatta içimden, Güneş Hanım tam da bunun üstüne geldi gibi hissediyorum.

Bunu kısaca bir örnekle anlatmam gerekirse, mesela birisi benim dediğimi anlamayıp lafı bana tekrar ettirdiğinde son derece sinir oluyordum. Sizinle seans yaptık. Çalışma sonrasında fark ettim ki bu tarz tekrar ettirmeleri artık yaşamıyorum. Ya da şöyle söyleyeyim, yaşıyorum da sinir olmuyorum artık...

Kendi kendime önce şunu dedim: “Olgunlaştın, bu duruma ayak uydurdun. Çünkü sorunun ne olduğunu biliyordun, kendini fark ederek sen geliştirdin.”

Gerçekten de bu durumdan son derece rahatsız olurken bir anda artık beni etkilemez olmuştu. Ama bu kesinlikle benim zannettiğim gibi kendiliğinden değil, sizinle çalıştıktan sonra gerçekleşmişti. Bir kez daha anladım ki bu, her şeyi kendine mal etmek-

ten geri durmayan bilinçaltımın, iyi durumu da kendine hemen mal etmesinin işiydi. Anlayamadığım ise, çalışmalar esnasında her türlü baltalamayı yapan bilinçaltım nasıl olur da olumlu bir gelişme olunca, "Bu benim!" diye üstüne atlardı? Güneş Hanım, bunu cevaplarsanız sevinirim. Evet, hayatta da iyiyi hemen kabul edip kenara atmaz mıyız, nasılsa bizim diye? Sahiplenmekte üstüne yoktur bilinçaltının, sahip olduklarını bırakmak hiç hoşuna gitmez!

Bilinçaltının verdikleri

Danışanlarımla yaptığımız çalışmalarda kişilere göre değişen çok ilginç deneyimler yaşanıyor. Seanslarda (yapı farkından dolayı herkes yapamasa da) çoğu insan doğru yönlendirmelerle bilinçaltı ile sohbet edebiliyor, sorular sorup cevaplar alabiliyor. Konuşmalar bilinçaltının nasıl işlediği ve etkilediği ile ilgili çok değerli bilgiler veriyor bize. Yapılan bazı konuşmalardan alıntılar vererek çok önemli ve bugüne kadar bilinmeyen bilinçaltının söylediklerinden bazı bilgileri aktarmak istiyorum. Genç bir kadın danışanımla çalışırken, bir duygu alanının içine girmesini istedim ve bakın ortaya ne sonuçlar çıktı: Öncelikle ondaki duygunun üst amacının ne olduğunu sormasını istedim.

Dedi ki: "Üst amaca çıkılmasına bilinçaltım mâni oluyor."

"Sor" dedim, "neden izin vermiyormuş?" Sordu ve cevap, "Dipten çıkmanı istemiyorum" oldu.

"Neden istemiyorsun?"

"Eğer dipten çıkarsan, seni bir daha yakalayamam, istediğim şekle sokamam."

"Sokmak istediğin şekil nedir?"

"Ben seni yönlendirmeliyim."

Genç kadın, "Kendimi bir cam fanusun içinde görüyorum, aslında orada özgür gibiyim ama her sıçrayışında, beni sınırlayan fanusu görmediğim için çakılıp yere düşüyorum ve bu düştüğüm, çakıldığım yer bilinçaltım."

“Neden hep çakılmamı istiyorsun, ne olacak çakılınca? diye sor” dedim.

Bilinçaltı, “Benim olacaksın, bana ait olacaksın” dedi ve devam etti: “Yanlış anlama, kötü bir şey istemiyorum senin için, sadece yükselemeyeceğin bir işin olsun, çok güçlenmemelisin; vasat bir hayat ve sana benim gibi hükmedecek bir kocan olacak.”

Yeni sorum şuydu: “Bu seanslara devam ettiğimde ne olur?”

“Her yaptığınız çalışmada bana bağlı olan ipleri koparıyorsun ama ben senin bilmediğin dipteki bilgilerle, görmediklerinle yeni bir kanca atıyorum, sana bağlanıyorum. Kopardığın iplerle seni tekrar saramıyorum ama henüz görmediğin, geçmişte yaşadıklarının kancasını atıyorum. Sana her şeyi verdiğimi mi sanıyorsun, beni sinirlendiriyorsun! İpleri koparma, sana istediğimi yaptırmalıyım.”

“Biz bu çalışmalarla şu ana kadar yüzde kaç değişim yarattık? Bunu sor” dedim.

“Yüzde 30 değişim oldu” dedi bilinçaltı.

Genç kadın başında feci bir ağrı oluştuğunu söyledi. Bu ağrıyı boşaltmasını ve içinde ne olduğunu sormasını istedim. Boşaltınca ağrı geçti. Sonra da önündeki sayfanın içinde neler var, anlatmaya başladı:

“Kendimi yine fanusun içinde görüyorum, değişim oluyor şu an.”

“Nasıl bir değişim, neden oluyor?” diye sordum.

“Çünkü bugüne kadar çarpıp geri düştüğümde bunun nedenini bilmiyordum, onu buldum ve anladım ki bu da bilinçaltım ve fark ettim ki, seanslarla o fanusu kırmak için darbeler vurmuşum. Başarılı olduğumu anladım, başımdaki ağrı bana bunu anlatmaya çalışıyormuş” dedi.

Hoşuna giden genç bir erkeğin kendisi için doğru olmadığını mantığı ile bildiği halde bir türlü onu düşünmeyi ve arzu-

lamayı bırakmadığı için genç bir kadınla seans yapıyorduk.

Bilinçaltına bu durumunu sordu: “Neden onunla ilgili bana tekrar kanca atıyorsun ve tekrar o aklıma geliyor?” Bilinçaltı cevap verdi: “Seanslar yaptınız ve seni terk eden önceki erkek arkadaşının acısından, etkisinden çok kolay kurtuldun. Oysa ben onun seni hâlâ etkilemesini oluşturuyordum ve o seni arayacaktı, sen ona geri dönecektin, o seni birkaç kez daha terk edecekti, sen iyice dibe inecektin. Sen çalışmalarla bunu değiştirdin, bunun intikamını almayacağımı mı sanıyorsun?”

“Peki, neden intikam almak istediğini sor” dedim.

“Sahiplenebilmek, hükmetmek için. Senin şu an beğendiğin adamı sen çalışmalardan dolayı uzak tuttuğun için, o sana bunu (hükmetmeyi) yapamasa bile, duygular sana hükmediyor, o zaman ben hükmetmiş oluyorum. Benim yapmak istediklerimi duygulara yaptırıyorum.”

Sor dedim, sen kimsin? “Ben senin babanı” dedi.

“Benim babam hayatta, sen benim babamı temsil ediyorsun demek ki. Babamın içinde kimler var?”

“Sülalenin tüm erkekleri var” dedi.

“Sor” dedim: “Ben senin etkinle bütün sülalenin erkeklerini mi yaşıyorum?”

Cevap: “O sülalenin erkeklerinin sahip olduğu davranışları, hayatındaki erkeklerle sana yaşıtıyorum, böylece benim, yani sülalenin istediği oluyorsun.”

“Ben kendimi yaşamıyorum o zaman.”

“Tam öyle diyemeyeceğim, çünkü sen bu çalışmaları yaptın. Ben öncesinde bunları rahat rahat sana yapıyordum, sana sülaleni yaşıtıyordum ama şimdi artık zorlanıyorum, beni sinirlendiriyorsun.”

“Ben öncesinde sülalemi mi yaşıyordum?”

“Evet, onların istediği oluyordu.”

“Artık seanslardan dolayı, öyle değil mi?”

“Evet, ipleri koparıyorsun.”

“O zaman insanlar hiç kendini yaşayamıyor, her zaman sülaleyi yaşıyor, değişmiyor.” “Evet, öyle, ancak çok güçlü karakterler değişebiliyor.” “Güçlü karakterler ne yaparak değişiyor?” “Senin şu anda seanslarla yaptığını yapmayı kabul edenler, bu çalışmayı yapanlar, onların genlerinde var bu değişmeyi kabul etmek, istemek, bu herkesin yapmak istediği bir şey değil. Çoğu insan geleni yaşar, sadece güçlü karakterler değişmek ister. Değişime açık olanlar o kadar az ki, toplumun sadece yüzde 20’si. Onlar zeki olanlar...”

“Onlar ne için dünyaya geliyor?”

“Var olanı geliştirmek ve değiştirmek için.”

“Kimler bunlar, birkaç misal verebilir misin?”

“Çığır açanlar; Atatürk, Einstein gibi inatçı insanlar oluyorlar. Einstein bilinçaltını karşısına alıp onunla düello yapmış. İnsanlar onu anlayamamış. O sadece gülmüş. Çünkü insanlar bilinçaltına taparken, onu atası sanırken, onun her istediğini kader sanıp yaşarken Einstein onun geçmişi olduğunu, onun kaderi olmadığını, Tanrı’nın gerçekliğini hissedip, bilinçaltının ona bir engel olduğunu fark edip onu yıkmış, aşmış.”

Eğer değişmezse, duyguların etkisinden kurtulmazsa o zaman insan aydınlanamıyor, bilincini yükseltmiyor, tekâmül edemiyor ve “öz”üne kavuşamıyor.

“Tabii ki onların çoğunda bu zekâ yok. Onlar yüzde 80. İnsanların yüzde 80’i hayatı sadece yemek bulmak için çalışmak zorunda olmaktan, bir şeye sahip olmak için çaba göstermekten, sahip olamadığında başka birinin üstüne basmaktan, birinin ona sahip olmasını istemekten, korunma ihtiyacı gütmekten ibaret zannettikleri için, hayatlarını bu kırsırdöngü ile bilinçaltının istediği şekilde geçiriyorlar.

Kalan kısım evrenin bu kadar basit olmadığını, her şeyin çok daha fazla olduğunu, dünyaya geliş amacında çok daha fazla bilgi, deneyim, algı, huzur, sevgi, para bulabileceklerini gördükleri için bunun dışına çıkıyorlar. Bu azınlık işte bu ça-

lışmaları yapmayı kabul ediyor. Onlar seçilmiş kişiler sanki!”

“Ne için seçilmişler?”

“İnsanlığın bilincini yükseltmek için, yeniyi yaratmak ve uyumlamak için.”

Genç kadın bilinçaltına sordu: “Bu teknikle çalışmalar yapılmadan bunun dışına çıkmak mümkün oluyor mu?”

“ok çok nadir, az insan sahiptir bu yeteneğe, ancak genetik oluyor. Üstelik çok zordur bu ama çalışmayla daha çok insan bunu yapabilir, bu bilinci yükseltebilir.”

“Daha çok insanın bilinci yükselince ne olacak?”

“Ülkem bir adım daha önde olacak. Güç, birliktelik, sevgi ve zekâ arttığı zaman dünyadaki yeri ve önemi zirveye gelebilme nedeni olacak.”

Genç kadın: “Peki, bilincin yükselmesini dünyaya yayarsak ne olur?”

Bilinçaltı: “Uzay ağı başlayacak, başka gezegenlerde hayatlar olduğu fark edilecek. Teknolojinin had safhada oluşu, bilimin, tıbbın ilerlemesi, çaresi olmayan hastalık bırakmayacak, ameliyat diye bir şey bile kalmayacak. Teknolojinin çok çok ileri olduğu bir başka gezegene gidecek insanoğlu, dünya yetmeyecek, tatmin etmeyecek. Biz göremeyeceğiz bunları. İnsanoğlu çok çabuk tüketen bir varlık. Bu teknik geleceğe ışık tutup, çığ gibi büyüyecek, eğer uygun yerlerde ve doğru insanlar tarafından kullanırsa...”

Bilinçaltı ile sohbət devam ediyor

Bir başka danışanımın çalışma sırasında bilinçaltı ile sohbetini de çok ilginç bulacaksınız, bunu danışanım sonradan bana e-posta olarak gönderdi; çünkü ortaya çıkanların karşısındaki şaşkınlığımdan seansta bunları not alamamıştım. Onun bana attığı e-posta’yı aşağıda size olduğu gibi aktarıyorum.

“Seans sonrası bilinaltımdan korkmaya başladım, ne ka-

dar tehlikeliymiş meğer. Beni kötü düşüncelerin üzüntüsüyle ölüme götürebileceğini öğrendim. Üstelik benim ölmemele iş bitmeyecek, arkamdan üzülp kahrolacak insanlar bırakacaktı. Onların bu kötü durumlarından faydalanıp onları ele alıp, aynı sonuçlara ulaştırmak istemesi çok ilginçti. Bunu bilinçaltım söyledi bana. Ne kadar ilginç değil mi? Onunla bire bir konuştum, çok da güzel oldu. Her şeyi çok net ortaya koyup sorunu ortadan kaldırabildik. Aşağıda bilinçaltımla yaptığım konuşma yer alıyor:

Geçmişimle ilgili bir konu üzerinde çalışmak istemiyordum ve o anda içimden bir ses geçmişi fazla kurcalamamam konusunda beni uyardı. Bunun üzerine Güneş dedi ki: ‘Sor bakalım neden?’ Ben de sordum: ‘Neden kurcalamayayım geçmişi?’ Geçmişte beni üzen şeylerin olduğunu söyleyip, onları bugüne taşımamamı istedi.

Güneş, ‘Sor’ dedi, ‘bu beni ilgilendirir, senin derdin ne?’

Üzüntüleri bütünlüştürmeni istemiyorum, onlar bana lazım.

Ne için lazım, o duygularla ne yapacaksın?

Onları sende kullanacağım!

Neden?

Seni üzeceğim, eziyet edeceğim...

Hissettiğim şeydu: Duygular benim yaşam programımın bozulmaması ve benim üzülmem için gerekliydi.

– Ben üzülürsem sen ne elde edeceksin?

– Benim düzenim var, bunun bozulmasını istemiyorum, var olmak zorundayım.

– Senin amacın ne, ben çok üzülünce ne olacak?

– Belki ölürsün. Güneş, ‘Sor’ dedi, ‘ben ölünce ne olacak, her şey bitecek mi?’

– Hayır, sen gidince senin arkandan üzülecek çok kişi var, ben senin üzüntünü yaşayanlarla devam edeceğim, dedi bilinçaltı.

– Herkes üzülür, herkesi mi öldüreceksin?

– Hayır, ben senin gibi dibe vuranları yönetirim ve bırakmak istemem.

– Peki, ben hâlâ dipte miyim?

– Öyleydin ama sen kurtuldun.

– Nasıl?

– Yaptığınız bu çalışmalarla... Ama daha fazla iyi olmanı istemiyorum.

– Yüzde kaç iyi oldum?

– Yüzde 90.

– İyileştiysem, o zaman neden uğraşıyorsun benimle?

– Yüzde 10 şansımı deniyorum.

– Ankara’da hipnoterapiye gitmiştim ve bu çalışmanın CD’lerini dinledim, onların faydası oldu mu?

– Onlar seni sadece uyuttu... Gerçekten de CD’leri dinlediğimde uyuduğumu hatırladım.

– Güneş’le yaptığımız çalışmalar işe yarıyor mu, ne yaptı bana?

– Bu çalışmalar sana yaradı, iyi oldun, düzeldin sen.

Epeyce uğraşarak, direnç gösteren üzüntü duygusunu boşalttık ve altından huzur çıktı. Güneş dedi ki: ‘Şimdi sor bilinçaltına, seninle ilgili yapmak istediği neymiş?’

– Huzurlu olmanı istiyorum...”

Bilinçaltı önce üzüntünün etkisi ile konuştu, şimdi ise huzurun etkisindeydi. Bu durum bana bilinçaltının sahneye o an hangi duygu çıktıysa ondan etkilendiğini gösterdi. Bilinçaltında ne kadar duygu ve düşünce varsa, bunları geçmişte atalardan kimler yaşadıysa, o yaşanmışlıklar duyguların enerjisinde kaydedilmiş olarak yaşamaya devam ediyor. Aslında bir insanın bilinçaltını (kişiliğini) sülalesindeki insanların oluşturduğunu ve kişi bu duyguları yaşadıkça kolektif bir şekilde sülalesini yaşadığını, kendini yaşayamadığını gözlemledim.

Bilinçaltı programa sadık kalıyor

Bir erkek danışanımla yaptığımız çalışmada, “İçimde bir ses duydum; sen nasıl öleceksin, diyor” dedi.

“Ne demek istiyormuş, sor” dedim. Sordu ve “Sen bu duyguları bütünleştiriyorsun ama onlar senin ölüme gitmene yardımcı oluyordu, şimdi sen nasıl öleceksin?” cevabını aldı.

Başka birisi ile yaptığımız çalışmada ise “üzüntü ve uzun ömür” düalitesinin çıkması, yapılan çalışmaların ne tür neticeler verdiğini gösteriyor.

Uzun süredir çalışma yaptığımız bir danışanım çok acil seans istedi ve geldiğinde dedi ki: “Ben birdenbire çok sinirli ve huzursuz oldum, bu kadar dönüşüm yarattık, neden böyle oldu anlamam lazım.”

Mide bulantısı ve sırtında yanma hissi vardı, hemen o duygunun içine girmesini istedim.

“Sanki bütün yaptıklarım silinmiş, içim bomboş” dedi.

Sordu: “Bu hissi neden bana veriyorsun?”

“Bilinçaltım sinirlenmiş, çıldırmış, sanki içimde tepiniyor, benim iyi olmam onun sinirini bozuyor, kendini itilmiş, atılmış, yok sayılmış hissediyor. O yüzden sorun çıkarıyor, kiskançlık yapıyor; sanki evin küçük çocuğunun, dikkati çekmek için yaramazlık yapması gibi” dedi.

“Ben iyi oldukça, o kendisini yok olacak gibi hissediyor. Ben daha önce geçmiş yaşamımda da aynı şeyleri yaşamışım ama başarılı olamamışım ve bu yaşamımda yine olamayacakmışım ama şimdi bu çalışmalardan dolayı başarılı oldum diye sinirleniyor. Diyor ki, sen etrafını boş verdin (koca, çocuk, anne, baba). Kendini sadece bu işe adadın, çok taktın buna. Oysa böyle bir durum yok ama seansları bırakalım diye bana suçluluk hissettirmeye çalışıyor... Ben mutlu, hafif ve başarılı olmak istiyormuşum. Sen buna ölerек de ulaşabilirsin, ne fark eder diyor.”

Şunu sormasını istedim: “Amaca ulaşmak hayatta kala-

rak da yapılır, neden illa ölmemi istiyorsun, benim yaşamam ya da ölmemden sana ne?”

Danışanım dedi ki: “Buna cevap bile vermedi, çok sinirli.”

Ona şöyle demesini söyledim: “Kendine gel ve senin için dönüştürdüğüm yeni programa uyum sağla!”

Bilinçaltı kendini acındırmaya çalışarak boynu bükük bir şekilde sordu: “Ne olur şurada biraz oyun oynasam eski programla?”

“Bu sefer de acındırmayı kullanmaya başladı” dedi danışanım.

“Yeni programla oyun oynarsın” diye cevap vermesini istedim.

Yeni programa bilinçaltının uyum sağlayamamasını boşalttık.

Eski program (çok zor öğrenmiş bunu bilinçaltı, asırlar sürmüş) ile sıfırdan başlama duygusunu bütünleştirdik. Sonra zor alışmak gibi duyguları bütünleştirdik. Ancak o zaman rahatladı bilinçaltı ve huzur hissetti...

Yaşadıklarımız ceza değil!

Başarıyla ilgili yaptığımız bir çalışmada başka bir erkek danışanımın yaşadığı ilginç deneyimi paylaşmak istiyorum:

Dedi ki: “Bir tarafım hâlâ kötü hissediyor.”

“Sen ne anlatmaya çalışıyorsun? diye sor oraya” dedim.

“Sanki ceza çekmem lazım” dedi.

“Neden? diye sor ona.”

“Acı çekmem içinmiş, toplu bir şeyden kopmuşum, etrafımda melekler var... Sonra güneş gibi büyük, top bir ışıktan kopmuşum ve bu cezalandırılmak gibi.”

“Tam olarak nedir bu?”

“Anlamıyorum” dedi... Bunun üzerine, “anlamıyorum” duygusunu boşaltmasını söyledim.

O zaman fark etti, perde kalkmış ve anlamıştı.

Dedim ki: “Top halindeki ışığa sor, neden koptum senden? diye.”

“Öğrenmek ve sevgi içinmiş. Zaten herkes kopuyor, öğreniyor, sonra birleşiyor dedi.”

“Peki bu bir ceza mı?”

“Hayır, öğrenmekmiş!” dedi danışanım.

Sor dedim: “Ben niye bunu ceza olarak algıladım?”

Sordu, cevap şu oldu: “Işıktan kopunca acı çektiğim içinmiş. Ayrılmak acı vermiş bana.”

“Sor, ben acı hissediyorum, acı çekerek neyi öğreneceğim?”

“Bilgili olmayı ve sevgiyi” cevabını aldı. Böylece bu danışanımla acı çekmek, bilgili olmak ve sevgi d  alitelerini öğrenmiş olduk. Onları b  t  nleştirince acı yok oldu, artık sadece bilge olmayı ve sevgiyi hissediyordu, böylece rahatladı.

Bilinçaltına duygular hükmediyor

Bugüne kadar zorluk yaşayan, duygusal rahatsızlığı olan insanların yaptığı bu tür konuşmalar, onu gözlemleyen kişiilerde farklı yorumlara sebep oluyor. şöyle ki, onların içinde varlık ya da cin olduğu sanılıyor. Dolayısıyla yanlış tanılar konuluyor. Oysaki kimsede varlık ya da cin yok! Seanslarımız sırasında bilinçaltı aracılığıyla duyguların bir kişilik şeklinde kendini sergilediği yüzlerce kez görüldü. Bu kişiliğin kim olduğu sorgulandığında, kişinin bilinçaltında var olan duygular olduğu ve aileden, atalardan geldiği ortaya   ıktı.

İnsanın “anlam” arayışı

Hepimiz bu dünyaya, kendimizi ifade edebilmek, “BEN”i gerçekleştirmek, yaşadığımız hayatın altına kendi imzamızı atabilmek için geliyoruz. Ancak ne yazık ki pek azımız tam

anlamıyla “özgür” irademizle çizdiğimiz o hayat yolunu huzur içinde yürüyebiliyoruz.

Çatışma yaşıyoruz, hem “iç” dünyamızda, hem de “diğerleri”yle... Çoğumuz anlaşılamamaktan ya da yanlış anlaşılaktan şikâyetçi olup, gitgide daha bireysel yaşamaya başlıyor, daha da yalnızlaşıyoruz. Varoluşumuzla ilgili tüm beklentimizi aşka yüklüyor, sonunda da koca bir hayal kırıklığı yaşıyoruz.

Ben neden varım?

2000 yılından beri uyguladığım bilinçaltı dönüşüm tekniği ARTT aracılığıyla Türkiye’nin dört bir yanından ve yurtdışından gelen danışanlarıma yardımcı oluyorum. Aradan geçen şu onyediyılda, “Sana en çok hangi sorunlarla geliyorlar?” diye sorduklarında hiç düşünmeden, “Depresyon ve panik atak” diyorum. Bu sorunları, iş, eş ve kısırlık problemleri takip ederken, ilişkilerle ilgili dertler de hayal kırıklığı yaşayan umutsuz insanların yaralarına tuz basıyor. Bizimle körebe oynayan mutluluk perisini yakalamaya çalışırken bitap düşüyoruz. Sonunda da beynimize kıymık gibi saplanan tüm o dertler bizi “hasta” ediyor. İnsanın anlam arayışı son nefese kadar sürüyor... Acaba soruyu mu yanlış soruyoruz, ne dersiniz? “Hayatın anlamı ne?” yerine, doğru soru, “Hayata kattığım anlam ne?” olabilir mi?

Yunus Emre bize diyor ki:

Beni bende demen
Ben bende değilem
Bir ben vardır bende
Benden içeru.

Yaşam nedir?

Hiçbir şey dinlenmez, durmaz; her şey hareket eder, her şey titreşim halindedir. Yaşam devinim, hareket ve yarat-

maktır. Evrenin temel yasalarından biri her şeyin hareket halinde olmasıdır, her şey titreşimsel bir frekans halindedir. Bu yasa hiçbir şeyin durmadığını, dinlenmediğini, evrenin ve içindeki her şeyin hareket halinde olduğunu ifade eder. Mesela söylenmiş bir söz, bir hal, düşünceyi ifade eden, titreşen bir güçtür. Her şey frekans, ses ve ışık(foton), elektrik olarak titreşir. Evrenin içindeki her şey tek bir enerjidir ve bu tek enerji tekrar tekrar kullanılır.

Enerji yoktan var edilemez ve yok olmaz, değişir. Taşlar, böcekler, bitkiler ve insanlar eşsiz titreşimsel frekansları ve enerji desenlerinden dolayı birbirlerinden ve diğer her şeyden farklıdır. Bedendeki bütün moleküller programlı olan titreşimsel frekanslarından dolayı birbirleriyle olan ilişkilerini koruyarak yerlerinde tutulurlar.

İnsanın farkındalığını genişletmesi, karanlıkta bir ışığı yakmak gibi kişinin titreşimini yükseltmesiyle eşanlamlıdır. Titreşim yasasını anlamak insanın genel görüntüyü hissetmesini sağlar ve farkındalık artar, bu durum tüm evreni etkiler. Size aşağıda titreşiminizi yükseltecek bir çalışma sunuyorum:

Titreşiminizi yükseltme egzersizi

Dışarıdan müdahale etmek isteyen niyeti ne olursa olsun biz istemesek bile bu enerjileri emeriz. Titreşimimizi yükseltmek için “enerji odacığı” oluşturup kendimizi koruyabilir ve evrenle bir olabiliriz. Bu egzersizin amacı; herhangi biri tarafından bize yönlendirilmiş olan enerjiyi engellemek ve daha güçlü hale gelmek.

Enerji odacığınızı oluşturmak, ARTT için bir başlangıçtır. Sürekli yaparsanız elde edeceğiniz yararlar şunlar:

- ✓ Kendi enerjilerinizi kullanıp kontrol edebiliyor olmanız özgüven yaratır. Size ait olan enerji ile başka kaynaklardan aldıklarınız arasındaki farkı anlarsınız.

- ✓ Sindirime yardım eder, bedeninizdeki toksinleri temizler.
- ✓ Küçük rahatsızlıklarınızı düzeltir.
- ✓ Zarar veren enerjileri bloke eder.
- ✓ Devam ettikçe enerji tıkanıklıklarını düzeltir. Karınca-
lanma, ağrı, ısınma, soğukluk, gaz vs. gibi tepkiler gö-
rülebilir. Devam edince çözülür.
- ✓ Uygulamanın yapılışı:
- ✓ Omuzlar dik ve kollar yanda ayakta durun (dik otura-
rak da yapılabilir).
- ✓ Gözlerinizi kapatın.
- ✓ Düşüncelerinizle enerjinizi ayaklarınızdan başını-
zın tepesine yönlendirin, enerjinin yukarı çıkışını fark
edin, bırakın birkaç dakika orada gelişip çoğalsın.
- ✓ Şimdi zihninizi kullanarak enerji akışını başınızdan
tekrar ayaklarınıza indirin.
- ✓ Enerji akışı bir kez ayaklara geldiğinde, tekrar yukarı
yönlendirin.
- ✓ Sonra tekrar aşağıya gönderin.
- ✓ Her seferinde yavaşça hızını artırarak aynı şeyi yap-
maya devam edin. Hızı artırmak iyi netice verir.
- ✓ Bedeninizde titreşim oluşuncaya kadar yapmaya de-
vam edin. Amaç son aşamada bir enerjisel zırh oluşturu-
maktır. Ancak o titreşimsel duruma ulaşıncaya kadar
her gün devam etmeniz gerekir ki, bu süre herkese gö-
re değişebilir; 1 hafta, 2 ay vs.

Enerjiyi içine almak

Titreşimsel bir duruma ulaştıktan sonra yapacağınız şey, “emme” işlemidir. Kendinizi bir dağın tepesinde düşünün ve taze havayı içinize çekin. Çoğu insan, içine çektiği havanın o harika duyguya neden olduğunu düşünür. Aslında kendi yarattıkları çevresel enerjiyi içlerine çekmişlerdir.

Şimdi kendinize sakın ve sevdiğiniz bir oda seçin. Enerji dolaşımı egzersizini yapın ve titreşimsel duruma ulaştığınızda içinde bulunduğunuz odanın enerjisini içinize çektiğinizi düşünün. Her nefes aldığınızda odanın enerjisini içinize alın. İçeri almak 5-10 dakika sürmeli, sonra dışarı vereceğiz.

Enerjiyi dışarı vermek

Odanın enerjisini emdik, bu enerji bizim parçamız oldu ve bizim enerjimizle karıştı. Şimdi amacımız, odayı bu enerjimizle doldurmak. Bedeninizin genişlediğini veya enerjiniyi yaydığınızı düşünün. Nefesinizi verdikçe enerji, bedeninizden çıkar ve odayı doldurur.

Şunu bilin, aslında enerjiyi emmeyi ve dışarı atmayı biz zaten bilinçsizce hep yaparız. Mümkünse günde iki kez yaparsanız, oluşturduğunuz alan, her geçen gün daha güçlü hale gelir. Enerji alanınız bir kez güçlenirse; hem fiziksel, hem de fizik ötesi düzeylerde istenilmeyen enerjileri dışarıda tutar. Siz bu kalkanı kaldırmadıkça hiçbir şey içeri giremez.

Not: Bu egzersize gönül verdiyseniz daha da geliştirebilirsiniz. Enerjinizi dışarı verme durumuna geldiğinizde sadece odaya yaymakla kalmayabilir, her seferinde daha uzağa yayarak tüm evreni kaplayabilirsiniz. Asıl işte o zaman çok farklı bir durum yaratılmış olur ve birlik, bütünlük hissedilir. İşte o zaman her şeyle bütün olur, her şeyi kaplarsınız ve her şeysiniz demektir.

Tek gerçek değerli şey, sezgidir.

Albert Einstein

Yaşam bir program

Evet, nasıl ki bir TV programının belli bir formatı vardır; yaşamın da formatı doğmak ve ölmektir...

Doğduğumuzda enerji, umut, neşe, inanç, yaşam coşkusu gibi pozitif hangi duygu varsa onunla dolu olarak dünyaya geliriz. Ölüme gitmek içinse, ölümü içsel olarak istememiz, hayattan bıkmamız gerekir. Hatta zaman geçtikçe neşemizin artık eskisi gibi olmadığını fark ederiz. Neden? Çünkü ölüme gitmek için yorulmamız ve isteksizleşmemiz gerekir. Bu yüzden birbirinin zıddı duygular arasında gidip gelirken, böyle sine savrulurken yoruluruz ve bahsettiğim negatif durumlar oluşur. Biz çaptan düştükçe ölüme yaklaşıyoruz. Aslında her ölüm gizli bir intihardır. Bilinçaltımızda “ölüm isteği” olduğu için onu bir şekilde kendimize çekeriz...

Evet, yaşam programımızın ulaşılması gereken hedefi ölüm olduğu için, yaptıklarımızla bilinçsizce, karşılıklı zorlayarak, ezerek, yıpratarak ölüme gidebilmek için adeta birbirimize yardım etmeye çalışırız.

Programın bu şekilde olduğunu bilmediğimiz için karşıımızdaki kişiyi anlayamayız ve “Neden bunu bana yapıyor, yoksa beni sevmiyor mu?” diye düşünürüz. Oysa karşıımızdaki kişi bize hizmet ve yardım etmektedir, çünkü yaşamda elde edilmek istenen nihai hedef ölüp kaynağa ulaşmak, “öz” ile bir olmaktır. Bu anlamda hepimiz duygularımızın esiri olarak, elimizde olmadan programlı şekilde bilinçsizce davranır ve birbirimize hizmet ederiz. Bedenimizde her an doğum ve ölüm var; organlarımızın hücreleri doğar, büyür ve ölür. Mesela derimiz her 27 günde bir tekrar doğar ve ölür, bir yaşamda neredeyse 1.000 kez deri değiştiririz.

İnsan dediğimiz ne ki?

Basitçe anlatmak gerekirse bizler yüksek derecede karmaşık elektrik sistemleriyiz ve kalbimiz, beynimiz elektrik çarpmaları ile çalışır. Herkesin, parmak izi gibi benzersiz olan elektromanyetik bir imzası vardır.

Bedenlerimiz evrenin aynalarıdır. Evrenin yapısında en küçük parçacık, yani süper sicimden başlayarak tüm evrene yayılan katmanlı bir iç içelik vardır. Bedenimiz de bu yapının hem bir örneği, hem de içindeki katmanlardan bir tanesidir ki, bedenimiz de aynı şekilde katmanlardan oluşur.

Bilinçten oluşan evrende bulunan her şey, daha üst seviyelere yükselmek ve aydınlanmak üzere gelişir.

ARTT - Akaşık Kayıtları Dönüştürme Tekniği Değişimin Adı: ARTT

Sonunda, sadece üç şey önemli: Ne kadar sevdiğin, ne kadar yumuşak yaşadığın ve senin olmayan şeyleri nasıl zarif bir şekilde bıraktığın.

Buda

Cennetin dokunuşu enerjisi beni kurtarmıştı, fakat ne zaman beni üzecek olaylar yaşasam, hayatımda bir şeyler ters gitse, vücudumda bir ağrının tekrar gündeme geldiğini fark ettim. Yeniden fiziksel ve ruhsal olarak kendimi rahatsız hissetmeye başlıyordum. Bu da durmadan enerji uygulamamı gerektiriyordu, her gün sıklıkla enerji uygularken buluyordum kendimi...

Peki, bunu daha sağlam bir temele oturtmanın, kalıcı bir çözüm bulmanın yolu yok muydu? İşte bu soru beni yollara düşürdü. Yıllarca dünyayı dolaştım, değişik insanlarla, tekniklerle, hikâyelerle tanıştım. Aslında bu, beni yalnız olmadığım gerçeği ile de yüzleştirmişti. Öyküler, yüzler, geçmişler, diller ve de dinler farklı olsa da, benim yaşadığım aşamalardan geçmiş, kendini ve içindeki gücü keşfederek hayatında başka sayfalar açmış ve bunu başkalarıyla paylaşmaya gönül vermiş pek çok kişi vardı yeryüzünde. İşte ben de bunlardan biriydim sadece... Alçakgönüllülük ev sahibi gibi oturmuştu omuzlarıma, kısıntı kadar ufak bir ayrıntı olan farkı kendimde görememiştim. Bu fark bana soyumdan, atalarımın geçmişti. Nasıl ki, dedem ve anneannem netice elde

edinceye kadar pes etmiyordu, ben de eğer tam istediğim gibi değilse edindiğimle yetinmiyor, istediğimi bir şekilde buluncaya kadar peşine düşüyordum.

Her yeni tekniği öğrendiğimde, “Bu da aradığım değil” farkındalığı, onu bulma aşkımı daha da alevlendirdi. Onu bulma çağıma öylesine güçlü inanmıştım ve istemiştım ki, ben başka yerlerde ararken, bir gün o bana geldi. Pes etmediğim ve içten gelen bir sevgiyle istediğim için Akaşik Kayıtlar bana kendini gösterdi ve bu bilgi içime aktı.

Böylece bir gün gözlerimi kapattığımda yaşadıklarımın kayıtları karşımda sayfalar olarak belirdi ve aradığım tekniğin bilgisi bana iletildi. Yepyeni bir teknik olan ARTT’ydi bu yani Akaşik Kayıtları Dönüştürme Tekniği (*Akashic Records Transformation Technique*).

Akaşik Kayıtlar nedir?

“Yaşamın Kitabı” olarak anılan Akaşik Kayıtlar’a evrenin süper bilgisayar sistemi de diyebiliriz.

Geçmişte, olayların evrensel bir kaydının olduğu öğretilmişti. Binlerce yıllık dini Hint yazıtlarında Akaşa’dan, yapılan, düşünülen ve hissedilen her bir şeyin izinin zamanlar boyunca kaydedildiğinden bir gerçeklik boyutu olarak bahsedilir.

Sanskritçe denen eski (kadim) Hint dilinde Akaşa, sınırsız mavi gökyüzü ve aydınlık boşluk demektir. Ne söylendiyse ve yapıldıysa veya neye niyetlenildiyse bunun titreşimleri kozmosun parçası haline gelir. Yani onlar bizlerin ulaşabildiği kayıtlardır. Birçok gelenekte ve birçok dünya dininde bir yaşam kitabından veya yaşananların kaydedildiğinden bahsedilir.

Bu sistem dünyada gelmiş geçmiş her bireyin ve yaşanmışlığın bilgilerinin depolandığı bir alan olarak hareket eder. Evren tarihindeki her bir varlığın, oluşumun, insanın, yaşanmış olan her şeyin, hareket, kelime, his, düşünce, ne-

fes ve niyeti oradadır. Akaşık Kayıtlar interaktif bir şekilde günlük ilişkilerimiz, hislerimiz, inançlarımız ve yaşamımızda çok büyük bir etki yaratır ve böylece kendimize çektiğimiz gerçeklikleri, yani geleceğimizi de etkiler.

ARTT ile kişinin kayıtlarına ulaşılır. Derin bilinçaltı temizliği yapılmasına olanak sağlayan ARTT hızlı, radikal ve kalıcı netice verir.

ARTT, zihin ve düşüncelerini kullanan her insana uygulanabilir. Bu yöntem kişinin içinde bulunduğu durumu tamamen değiştirir. Fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların, kısırdöngülerin, tüm kayıtlarda kalıcı olarak olumluya dönüştürülmesine ve eski halinin silinmesine vesile olabilen, bir tek-nikten de öte bir yaşam tarzıdır.

Böylece olumluya dönüştürülmüş olan bilgiler doğrultusunda pozitif kendimize çekeriz. Bedenimizin, duygularımızın, geleceğimizin ve yaşamımızın kalitesi değişir. Dünyadaki en hızlı ve kalıcı radikal değişimi oluşturan bu zihin tekniğinin temeli kuantum fiziğine dayanır. Gelin birlikte biraz daha detaylı bakalım. Tam olarak ne demek istiyorum?

Bir olay tekrarladığında, yaşandığı yerde duran elektriksel bir alan oluşturur. Yani artık orada canlı bir alan vardır.

Bu alan “morfik alan”dır ve bu morfik alanın oluşturduğu bir titreşim (rezonans) vardır. İşte bu titreşim zamanla tekrar tekrar aynı olayların yaşanmasına neden olur. Olayın yuvalandığı bölgeye “morfik alan” diyoruz benzer olayların tekrarlanmasına da “morfik rezonans” adı verilir.

İşte tam da benzeri şeyler bizim bedenimizde de gerçekleşir. Yaşadıklarımızın yarattığı duygu ve düşüncelerin enerjisi kendi bedenimizde yuvalanır, ve her duygu biri elektriksel bir morfik alan oluşturur ve titreşim yaratır. Sonra bu rada oluşan alanın titreşimi bize benzer olayları çekerek aynı duyguları defalarca yaşamamıza neden olur. İşte ARTT’de amaç yaratılan bu negatif morfik alanın enerjisini zıttı olan

pozitif ile bütünleştirmek yani dengeli hale getirmek, merkeze çekmektir. Olayların yarattığı bu negatif duyguların enerjileri, alanları boşaltıldıktan sonra en alttan çıkan pozitif duygu ile harmanlanır ve böylece eksi-artı elektrik alanları birbirini dengeler, bütünleştirir. Artık negatif kalıcı olarak pozitif dönüşmüştür. Bundan sonra gelecekte yaşanacaklar, yeni pozitif bilgiler doğrultusunda gelişir. Bu dönüşümün kesinliğini, danışan kişinin kendisi deneyimler ve bilir. Yani artık morfik alanın elektriksel titreşimi pozitif yönde değişmiştir. Artık kişi dünyaya kendini hüsrana uğratacak negatif titreşimleri yaymayacak; tam tersine ona mutlu, pozitif yönde olaylar yaşatacak titreşim yayacaktır. Benzer benzeri çeker prensibi böylece devreye girecektir.

Kişinin yaşadığı (ruhsal, fiziksel veya yaşamsal) sorunun temeli eğer bir geçmiş yaşamdan kaynaklanıyorsa, seans esnasında bu da ortaya çıkar. Kişi geçmiş yaşamından getirdiği bir duygu kalıbı ile yüzleşir. Regresyon (zamanda geriye doğru gitmek) ile geçmişe dönülüp, sorunla ilgili olan kaynak olay otomatik olarak hatırlanır.

Bu, herhangi bir zamanda yaşanmış bir deneyim olabilir; anne rahminden başlayıp, tüm hayata yayılan süreci kapsayabilir. Hatta bu yaşamdan önceki geçmiş yaşamlar bile söz konusu olabilir. Ancak, geçmiş yaşam deneyimlerine gidilse bile ARTT bir “hipnoz” uygulaması değildir. Kişinin verdiği bilgilerle seans ilerler, bu yüzden bilincin mutlaka açık olması gerekir.

İyileşmenin kalıcı olması açısından, regresyonla geçmişte neler yaşandığını hatırlamak ve fark etmek yeterli değildir. Önemli olan negatifi pozitive dönüştürmek, yani zıtlığı nötrlemektir. Dengeye getirmektir. Ancak o zaman bu yaşanmışlık tüm yaşam boyunca etkisiz hale gelir ve karmik bir dönüşüm gerçekleşir.

ARTT seanslarının dönüştürücü özelliklerinden biri de danışanın sorun yaşadığı kişinin –eşi, çocuğu, patronu vs– yaşanan olaylar sırasında ne hissettiğinin danışana birebir yaşatılarak, birebir hissettirilmesidir.

Bu nasıl yapılır? Olaydaki diğer kişinin zihinsel olarak içine girilir ve böylelikle karşı tarafın neler hissettiği, düşündüğü danışana fark ettirilir. Çıkan duygu ve düşünceler olumluya dönüştürülerek temizlenir. Aradaki enerjisel gerginlik ortadan kalkar, sonuç hızlı ve kalıcıdır.

Eğer danışan çok küçük bir çocuksa, bir yakınının (vekil) üzerinden çalışılarak olumlu netice elde edilir.

Kalıcı değişim

ARTT ile kişinin sağlığını, düşüncesini, inancını, kişiliğini, hayatını ve hatta yaşam programını değiştirmek mümkün. ARTT uygulanan kişinin çevresindeki insanların da bu değişimden etkilendiğini gözlemlersiniz.

Ayrıca hayatta yaşanan kısırdöngüleri değiştirmek ve hedeflere kolayca, kesin ve kısa sürede ulaşmak; sağlık, evlilik veya aşk sorunları, cinsel sorunlar, psikolojik sorunlar vs. ile ilgili problemleri çözmek de mümkündür. ARTT, bir insanın yaşayabileceği her şeyi çözebilen bir tekniktir; çünkü her şey zihinde başlar, zihinde biter.

Bunca yıldır yaptığım araştırmalar ve teknikler arasında en hızlı sonuca ulaştıran, kalıcı ve radikal değişim yaratan böylesine çok yönlü bir tekniği, yoğun ve kökten dönüşüm yapabilme fırsatı sağlayan ARTT'yi yaratmak benim için heyecan vericiydi.

ARTT, sadeliğine karşın, DNA kodumuzu değiştirmemizi mümkün kılan bir teknik olarak, gücünün sonsuzluğunu hissettirir insana. ARTT ile ciddi değişim ve dönüşümü yaşarken, sezgilerin ve duru görü yeteneğinin geliştirilmesi ve ar-

tırılması gibi hedeflere ulaşmak da mümkündür. Hedef için çalışıldıkça beceriler kendiliğinden hızla gelişir.

“Duygular bütünlenince içim bomboş mu kalacak?”

Bütünleme ile duygular olumsuzdan olumluya dönüşür. Katmanlar kalktıkça “öz” ortaya çıkar, ki özümüz Yaradan’ın nefesidir.

“Öz” tüm güzel ve olumlu duygulardan oluşmuş bir enerjidir. Mesela sinirli bir yapıya sahip bir insanla yapılan çalışmalar sonucunda, daha sakin ve dengede olduğunu hem kendisi, hem de çevresindeki insanlar fark eder. Ancak sinirlenme davranışını sergilemesi gerektiğinde tepkisiz kalmaz, özüyle davranır ve gereken tavrı sergiler ama içine dönüp baktığında sinir duygusunun içini yakmadığını görür. Öfkenin davranışlarına hükmetmediğini, aslında gereken şekilde “öz”üyle hareket ettiğini fark eder.

Tiyatrocu bir danışanım bir gün bana, “Duygularımı bırakmak istemiyorum, onları rol yaparken kullanıyorum” demişti. Bu tipik bilinçaltı direnci, aslında insanın acı, üzüntü, çaresizlik gibi duyguları hissetmeden de onların yarattığı davranışları rahatlıkla kullanabileceğini unutturur.

Çoğu insan, “Ben yaşadıklarımı bırakmak istemiyorum, onlardan ders aldım” der. İşte size yine bir bilinçaltı direnci... Aslında alınan derslerin özü seans sırasında daha da net bir şekilde fark edilir. Yaşanan olayların ve duyguların kötü etkileri sizden gider, ama o olaydan alınan dersler sizde kalmaya devam eder.

ARTT neden farklı?

Yaşanan problemin ana nedenine ulaşmanızı sağlayan ve insanı sadece o an için rahatlatan birçok teknik vardır. “Aa, nihayet sorunumun kaynağını buldum” diye sevindirir bu teknikler ama asıl kalıcı bir temizlik oluşturmazlar. Bel-

ki bir başka teknikle, seansta ortaya çıkan deneyimin etkisi o an için geçmiş gibi gelir; fakat kısa bir süre sonra çalışılmış olan o olayın etkisinin aynı şekilde hâlâ var olduğunu fark edersiniz. Bir de bakarsınız, istediğiniz sonuca ulaşamayıp, kısırdöngüye girmiş gibi aynı noktada duruyorsunuz. Oysa size bundan fazlası lazım ki yaşadığınız o olay bir daha sizi kesinlikle rahatsız etmesin. O hissettirdiği içinizi yakan, parçalayan; acı, üzüntü, başarısızlık, güvensizlik, çaresizlik, suçluluk, pişmanlık, keder, ölme isteği gibi duyguları tekrar yaşamayın. Bir daha benzer bir olayı yaşadığınızda geçmişte olduğu gibi etkilenmeyin. ARTT seansında çalıştığınız konuyu artık kalıcı bir şekilde şifalanmıştır. Aradan yıllar geçse bile, ölünceye kadar o konuyu hatırladığınızda eskiden size hissettirdiği negatif duyguları hissetmezsiniz ama ondan öğrendikleriniz sizinledir.

ARTT bir teknikten öte bir sistem. Aslında onu yaşam tarzı olarak kullandığınızda sırtınız yere gelmez ve geçmişte içine battığınız bataklara batmazsınız. İster istemez bilinç seviyeniz yükselir.

ARTT ile geçmiş temizliği aslında çok kolaydır. Sorun ne ise bunun önceden analizini yapmaya gerek yoktur. Öyle, uzun uzadıya, “Nereden başlasam? Hangi olay bende ki bu problemi yarattı? Sorun nereden kaynaklanıyor? Onu nasıl bulsam?” gibi kafa karıştırıcı ve zahmetli yollara başvurmayaya gerek yoktur.

Problem her ne ise; tuttuğunuz gülün dikenini mi battı, sevgilinin yine sizi terk mi etti, işyerinde zam istediğinizde patronunuz sizi yine mi fırçaladı, yıllardır denediğiniz halde hâlâ anne-baba olmadınız mı, bir topluluk önünde konuşmak deyince bile dizleriniz titriyor, nutkunuz mu tutuluyor, takıntıdan hareket mi edemiyorsunuz, kıskançlıktan bir CIA ajanına mı dönüştünüz? Kanseri veya başka fiziksel hastalığın kışkacından kurtulamadınız mı? Belki de daha başa-

rılı olmak istiyorsunuz ya da daha zengin... Özel ilişki veya iş ilişkisi, fiziksel bir hastalık, psikolojik bir sorun, eş ve/veya iş bulamamak, özgüven eksikliği, takıntı, depresyon, panik atak, korkular, bağımlılıklar vs... ARTT bütün problemleri çözmek için kullanılır.

ARTT'nin uygulanışı

ARTT uzmanıyla yapılan bir uygulama daha derinlere gider. Seans sırasında bir yönlendirici olursa, kendinizi daha rahat bırakıp iç âleminizdeki cevaplara daha kolay erişebilirsiniz. Kendi kendinize yaptığınız bir çalışmada hem rehber kişi, hem de üzerinde çalışılan kişi olmak zordur. Bir taraftan kendinizi rahat bırakmanız gerekirken, diğer taraftan denetleyen ve yönlendiren kişi olmak mümkün değil. Objektif olmak zor ve bir duyguyu boşalttığınızda silindiği için hatırlayamaz, takip edemezsiniz. Ancak yine bu müthiş tekniğin nasıl uygulandığı konusunda basit bir tarif sunabilirim. Kendinizi kötü ve çaresiz hissettiğiniz durumlarda rahatça kullanıp o durumdan kurtulabilirsiniz. Yalnız, duyguları takip etmek için yanınızda kâğıt kalem olsun ve fark ettiğiniz duyguları not edin.

1. adım: Değiştirmek istediğiniz veya sizi rahatsız eden soruna karar verin. Mesela; depresyon, başarısızlık, eşinizle aranızdaki problem vs.

2. adım: Problemi bedeninizin neresinde hissediyorsunuz tespit edin. Temel amacınız, o alanı bedeninizden dışarı çıkarmak.

3. adım: Bedeninizden boşalttığınız bir elektrik alanıdır ve karşınızda duruyor, o alanın içine girin. Amaç: Bu durumunuzu yaratan duygu/düşünce ve inançları anlamak ve boşaltmak.

4. adım: Son olarak, çalışma sırasında ortaya çıkan, boşalttığınız olumsuz ve olumlu tüm duygu ve düşünceleri bütünleştirmek.

Öncelikle gözlerinizi kapatın. Sonra problemin vücudunuzun neresine yerleştiğini içinize sorun. Örneğin depresyon... Depresyon ve onun size hissettirdiği duygu veya düşüncüyü bedeninizde nerede hissettiğinize bakın. Emin olamıyorsanız içinize sorun: “Bu durum bedenimin neresinde?” Kendini otomatik olarak belli eder, hissettirir.

Olur ya, vücudunuzun belli bir yerinde bu durumu hissedemiyorsanız kendinizi kötü hissetmeyin, hiç sorun değil! Her insan biriciktir ve farklı algılayabilir, hissedebilir, yaşayabilir. Bu yüzden rahat olun, yapamadım diye üzülmeyin, onun da çözümü var: ARTT'nin en güzel yönü, eğer zorlanma yaşanırsa her farklı durum için çözüm sunması. Sürekli yenilenen ve gittikçe daha kolay uygulanan çoklu çözümler bu sistemi alanında tek ve farklı kılıyor.

O duygu veya durumu bedeninizin herhangi bir yerinde hissedemiyorsanız, o zaman tüm bedeninizi ele alın ve onu bir tepsi gibi yaydığınızı düşünün. Bedeninizi et ve kemikten değil de jöleden yapılmış olarak düşünüp güneşin altında eridiğinizi hayal etmek de bunu kolaylaştırabilir. Şunu bilin, düşünmeniz yeterli, bu algı oluşacaktır. Önce bulduğunuz mekâna bedeninizi yayın. Hâlâ olmuyorsa bedeninizin bir hamur olduğunu düşünün, onu oklava ile açtığınızı ve yufka yaptığınızı hayal edin. Tamam, oldu değil mi!

Yaydığınız bu alan şimdi karşınızda. Yürüyün, alanın içine girin. Girdiğiniz bu alanda sorun: “Bu problemi, yaşadığım hangi olay yarattı?” Hiç acele etmeyin, bekleyin, kendinize bir fırsat verin. Otomatik hatırlarsınız bir şeyler. Fark ettiğiniz şey bir duygu olabilir, belki bir ses duyarsınız, bir şarkı, bir yüz, bir şekil, hatta bir düşünce... Aklınıza gelenleri ciddiye alın, sakın aklınıza veya gözünüzün önüne gelenlerin saçma olduğunu düşünmeyin. Hatırladığınız olay veya olayları kendinize sanki o an oluyormuş, o an yaşıyormuşsunuz gibi tekrar yaşatın. Bu size ne hissettiriyor ve/veya düşündürüyor,

onu fark ettiğinizde önemli derecede yol kat ettiniz demektir.

Aklınıza yaşanmış hiçbir şey gelmiyor mu? Korkmayın, yapamıyorum demeyin. Bu durum aslında hayatınızda, “Bana bir şey gelmiyor” durumunu yaşadığınızı gösteriyor. Mesela, “Bana para, iş, eş, cevap bir türlü gelmiyor” gibi... Bu da özünüzü perde gibi örten bir katmandır, bilincinizi kapatır. “Bir şey gelmiyor” durumu bedeninizin neresinde?

Onun bedeninizin neresinde olduğunu fark etiniz, o zaman şimdi bedenden dışarıya, önünüzdeki sonsuzluğa yayıp boşaltın. Şayet bu durumun bedeninizin neresinde olduğunu fark edemiyorsanız ve yine boşalmıyorsa bu durumda tüm bedeninizi yayın. Tekrar tekrar bedeninizi yayın, ta ki içinde sorununuzla ilgili hangi hissin bu durumu yarattığını anlayıncaya kadar.

ARTT’nin temeli; içinde bulunan, yaşanmış olayların sizde yarattığı olumsuz duygu ve düşünceleri (onlar canlı birer elektrik alanıdır) yine bir elektrik alanı olan bedeninizden dışarı atmak ve sonunda nötrlemektir. Eğer düşünce ve hayal ile bedeninizden dışarı atamıyorsanız; bedeninizin o durumu taşıyan bir veya birkaç katmanını zihinsel olarak zayıf etmek lazım. Bunu nasıl yapabilirsiniz? Mesela bedeninizin hamurdan yapıldığını farz edin, o duygu geçinceye kadar hamur olan bedeninizi top yapıp karşıya atın. Zihninizde canlandırdığınız bedeni top yapıp karşıya attığınızda, orada bırakın ve sonra yeniden kendinizi fark edip yeni bir top yapıp karşıya atın. Bir daha, bir daha... Hepsi karşıda biriksin.

ARTT sisteminde bedeni zayıf etmenin birçok şekli, çözümü var. Bu zihinsel egzersizi yaparken korkmanıza gerek yok; size hiçbir şekilde zarar gelmediğini göreceksiniz, zira gözleriniz kapalı olarak fark ettiğiniz bedeniniz, sonsuz sayıda katmanlardan oluşan evrensel enerji bedenlerinizdir.

Şayet, olumsuz bir duygu veya düşünce alanını, düşüncelerinizle bedeninizden dışarı çıkartamıyorsanız, bilin ki bilin-

çaltınız dirençli ve o duygu/düşünce, enerji bedeninize yapışmıştır. Bu yüzden bir veya ne kadar gerekirse beden katmanını hayali olarak yok edin. Pes etmeyin, yok etmek istediğiniz duygu veya düşünceyi artık içinizde hissedemeyinceye, tamamen yok oluncaya kadar devam edin.

O yaşanan olay/olayların olumsuzlukları (duygu/düşünce) tamamen boşaldığında, en alttan kendiliğinden bir olumlu duygu/düşünce kendini hissettirir. Çıkan kötü ve iyi tüm duyguları kocaman bir ütü ile ütüleyerek ve şu komutları vererek nötrleyebilirsiniz: “Eriyin, birbirinize karışın, tek ve aynı olun, bir olun; çünkü Yaradan birdir, yaratılış ve ben birim.” Neticeyi kalıcı yapan da bu “nötrleme” eylemidir.

Nötr olduğunu test etmek için; probleminizin, size bu yaptığınız çalışmadan önce hissettirdiği olumsuz duyguları/düşünceleri hislerinizle yoklayın. Eğer nötr olmuşsa, hissedemediğinizi fark edersiniz. Olumsuz duygular artık çıkan olumlu duyguya dönüşmüştür. O olay artık sizin için bir şey ifade etmez hale gelir. Gelecekte de aynı tarz bir olay önünüze gelirse, eskisi gibi sizi etkilemediğini, ancak artık özünüzle fark ettiğiniz için yaşananlardan öğrenmeniz gerekeni alıp ona göre davrandığınızı görürsünüz.

Olayları biz etkiliyoruz

Evet, bugünlerde hep bu söyleniyor: Sevgi olmalı! Ama sizi duyabiliyorum; günlük yaşamda insanların menfaat ve kişilik çatışmaları arasında “ne olursa olsun sevgi” kavramı saçma diyorsunuz.

Küçücük bir çocuğa tecavüz edilmiş, bunu yapana nasıl sevgi duyulabilir?

Bu durumu, istemeden de olsa, yine biz etkilemekteyiz ve yaratılmasına sebep olmaktayız. Çünkü insanların kutuplu duygularını yaşayabilmeleri için o kişi hangi duygunun ener-

jisini yayıyorsa, çevresi ona o duyguyu yaşatmak üzere davranır; yaşam programı böyledir. Böylece biz yaşamamız gereken olayları, yaydığımız duygu enerjileri ile kendimize çekeriz. Olumsuz duygular, sonra olumlu duygular (üzüntü, çaresizlik, öfke, keder vs. gibi; derken sevinç, huzur, sevgi, mutluluk, güçlülük vs. gibi) yaşayarak evrendeki düalitenin gereklerini yerine getirmiş oluruz.

Bir radyo gibi yayın yaparız aslında. Mesela arabesk müzik yayını yapan bir radyo kanalı, o tür müzikten hoşlanan kişileri çekecektir, klasik müzik yayını yapan bir kanal ise o tarz müzikten hoşlanan insanlardan ilgi görecektir.

Anlayacağınız insanların değişik birleşimdeki kutuplaşmaları (zıtlıkları) ortak toplumsal zıtlıklar yaratabiliyor. Bu gelgitler oldukça, insanların yaşamakta oldukları zıtlıkları fark edip, onları nötrleyerek dengeye, “tek ve aynı” duruma getirmesi gerekir. Kaynak tektir ve aynıdır. Yaşadığı süreç hep bu “aynılığı” oluşturan kişinin ömrü uzun ve sağlıklı olur, içindeki kaynakla bir yaşayabilir. Her bir kişinin, yaptığı nötrleme çalışması ile kendinde oluşturduğu değişim, çevresinin ardından ülkesinin, dünyanın ve sonuç olarak tüm evrenin daha dengede olmasını sağlar.

Genel bilgiler doğru değil!

Genel bilgiler herkes için doğru değildir. Mesela hangi hastalık hangi duygu durumundan kaynaklanır gibi bilgiler var... Bu bilgiler kişiden kişiye farklılıklar gösterir. Her kişinin kendine has bir yapısı vardır. O kişinin yaşadığı duyguların enerjisi daha ziyade bedeninin neresinde birikiyorsa orada hastalık yaratmaktadır. Yani misal, öfke midede birikir diye bir inanç vardır. Ayrıca öfkenin rengi kırmızıdır inancı yayılmıştır. Oysa binlerce kişi üzerinde yapılan ARTT seanslarında, öfke her bir kişide değişik renkte olup, farklı yerler-

de birikmiş olarak kendini gösterip, hissettirmiştir. Bazısında öfke siyahken, bazılarında mavi, beyaz, mor veya eflatun olabiliyor. Yine yer olarak da bedenin çok farklı bölümlerinde; mesela ayaklarda, başta, ellerde, kalpte yuvalanabiliyor.

Birçok genel bilgi, esasta kimin farkındalığından çıkmışsa o kişiye ait bir bilgidir ve genel olarak herkese uygulanamaz. Çünkü bu anlamda genel bir bilgi, birey olarak herkes için geçerli değildir.

Çakraların tıkanması

Çakralar tıkanabilir ama onları herhangi bir teknik, mesela düşünce, enerji vs. ile açtığınızda kısa süre sonra yine tıkanacaktır. Çakralarımız olumlu bir şey yaşadığımızda açılır, olumsuz şeyler yaşadığımızda tıkanabilir. Çakralarınız sağlıklı işlesin istiyorsanız, sizin de bir bilinçaltı dönüşüm macerasına katılmanız gerekir. Çünkü temelden temizlik şart!

ARTT ile hedefinize ulaştınız: peki ya sonra?

Oryantasyon (adaptasyon) seansları mutlaka yapılmalı. Çünkü yeni ulaştığınız platform daha önce hiç yaşamadığınız bir haldir ve burada ortaya yeni bilgiler çıkar. Sizi onlara adapte etmezsek, eski halinize dönersiniz. Yani bu fakir bir insanın birden lotodan aşırı yüklü miktarda para kazanıp zengin olması gibidir. Bu kişi zenginlik ve parayı idare etmenin nasıl bir deneyim olduğunu bilmediği için, kısa sürede tekrar eski fakir haline döner. Bu, araştırmalarla kanıtlanmış bir realitedir.

Burada da aynı durum söz konusu: Mesela size bir danışanımla yaşadığım olayı anlatayım: Genç bir delikanlıyla çalışıyorduk. “Karşıma istediğim gibi bir kız çıkmıyor ve evlenemiyorum” diyordu. Bu sorun üzerinde çalıştık ve kısa süre sonra, hatta size şaka gibi gelebilir ama karşısına gerçek-

ten tam ona göre, onun için mükemmel olan, dört dörtlük, istediği gibi biri çıktı.

Hemen daha ilk günlerde delikanlının içini şüphe sardı ve ilk fırsatta saçma bir nedenden dolayı, “Beni aldatıyor galiba” şüphesine kapıldı. Hatta dedi ki: “Zaten ben biliyordum bir şeyler çıkacağını, gerçek olamayacak kadar iyiydi.” Bu konuyla ilgili seans yaptık, şüpheyi ortadan kaldırdık, rahatladı ve güvensizlik yerini güvene bıraktı. Ertesi gün kızla görüştüğünde kızın yaşadığının son derece masum ve aldatmakla alakasız bir durum olduğunu öğrendi. Hatta, “İyi ki çalışmışsınız, yoksa kavga edip ilişkiyi başlamadan yok edecektim!” dedi.

ARTT, başka düaliste nötrleme tekniklerinden çok farklı

ARTT, içinde birçok yön barındıran, aynı zamanda regresyonla kişiyi bugünden çok farklı geçmişlere (kişinin geçmişi, geçmiş yaşamı, atalarının geçmişi, evrende onu etkileyen herhangi bir varoluş) götürebilen bir teknik. Aynı zamanda hem entegre ve hem de çok basit gibi görünmesine karşılık, kolaylaştırıcı birçok yönlendirmeye sahip olduğu için, tek bir çalışmada birçok zıtlığı, kutupluluğu etkisiz hale getirebilen bir tekniktir.

Çalışma sırasında bilinçaltına sorulan sorular ile derindeki hakikatlere ulaşılır ve daha da sağlam bir çözüm elde edilir.

Uygulayıcı için ARTT hakkında çokça bilgi ve deneyim gerekirken, uygulanan kişi için çok kolay çalışılan, zorluk yaşatmayan, her bir şahsa göre özel ayarlanabilen, çokça çözümü olan bir sistemdir. Bu yüzden her türlü problemde kısa sürede kalıcı netice, ciddi değişim yaratmaktadır.

Çalışmalara rağmen yine de olumsuz olaylar yaşanabilir mi?

Seans aldığınızda üzerinde çalışılan konu hakkında kesin bir değişim yaşanır. Bunu bariz bir şekilde kendiniz görür ve

hissedersiniz, hatta ne kadar zaman geçerse geçsin seansa-
ta çalışılan olayların artık sizi etkilemediğini fark edersiniz.
Üzerinde henüz çalışma yapmadığınız diğer zıt duygu ve dü-
şünceler kaderinizin parçası olduğu için sizi etkilemeye de-
vam eder, hatta daha net bir şekilde size kendini göstermeye
çalışır. Bunun bir nedeni bilinçaltının değişime karşı göster-
diği direnç. Bu direncin nedeni ise; zaten günlük hayatta do-
ğal olarak yaşadığınız şüphe ve güvensizlik duygusunun, bu
çalışmayla gerçekleşecek değişimden sizi uzak tutmak için
bir neden-sonuç ilişkisi yaratmaya başlamasıdır. Bu neden-
sonuç durumunu yaratmak için de sizde zaten var olan ve yo-
ğun yaşadığınız duygu çatışmalarını kullanır. Bu durumda
ilk atılacak adım, çalışmayla ilgili şüphe ve güvensizlik duy-
gularını nötrleme seansı yapmak olmalı. Şüphe ve güvensiz-
lik üzerine yapılacak çalışma, sadece seansların verimliliği-
ni artırmakla kalmaz, hayatınızda bu duyguların hükmettiği
diğer alanların da rahatlamasını sağlar.

Bir diğer neden ise şudur: Bilgiler temizlendikçe katman-
lardan oluşan bilinçaltındaki yaşanmışlıkların altında, he-
nüz çalışılmamış olan katmanlar yüzeye çıkar ve hissettirdi-
ği duygular ile bizim fark etmemizi sağlar.

Bazı olumsuzlukları yaşama nedenimiz ise farklıdır. He-
pimizin zaman zaman başından geçmiştir. Bazen ağzımızdan
çıkan sözler veya bir başkasına yaptığımız herhangi bir hare-
ket sonucunda, "Ben bunu niye yaptım?" diye sormuşuzdur.
Çünkü yaptığımız, bize ait gibi gelmez, yani normalde tarzı-
mıza, kişiliğimize uygun olmayan, aniden ve hatta düşünme-
den yaptığımız hareketlerdir bunlar... Bu yaptığımız bir baş-
ka kişinin duygularını harekete geçirir ve ona olumsuz duy-
gular yaşatır. Halbuki biz bunu yapmak istememiştir. Bu
durum karşısında şaşkınlık yaşarız. Çok iyi niyetli de olsa
verdiğimiz bir tavsiye ve art niyet taşımayan soru, hiç mi hiç
beklemediğimiz bir sonuca ve olaya neden olur.

Bu olumsuzluklar onları keşfedip etkisiz hale getirmeniz içindir veya yaşadığınız olay sizi etkilemiyorsa ama yine de başınıza geldiyse bilin ki, olayı kiminle yaşıyorsanız, siz on-
da yarattığınız duygularla onun yaşam programına hizmet ediyorsunuz.

Diğer tekniklerle ilgili...

Birçok başka teknik var ve hayatta her şey bir şeylere hizmet etmekte, bir şeyleri fark ettirmekte veya daha derin bir şeylere hazırlamakta. Ancak bana gelen danışanlarım genelde şöyle şeyler söylüyorlar:

“Diğer birçok tekniği denedim ve netice alamadım, hatta umutsuzluğa, depresyona sürüklendim.”

“Henüz deneyimlemedim ama diğer denediğim teknikler gibi bu da etkili olmayacak diye endişeliyim.”

“Yoğun bir şekilde, bu da benim durumumu diğer denediğim teknikler gibi değiştirmeyecek duygusu yaşıyorum.”

“Olumlu düşünüyorum, sonra bir sürü olumsuz düşünce aklıma geliyor, tutamıyorum kendimi, uğraştıkça daha da kötü oluyor ve bu sefer paniğe kapılıyorum, suçluluk hissediyorum, beceremedim, her zamanki gibi yine başaramadım, negatif düşüncelere mâni olamıyorum, olumsuzluklar yaşayacağım diye daha beter panik oluyorum. Sinir oluyorum, bir sürü insan sanki bilge kişi, guru gibi ortalıkta dolaşıp ahkâm kesiyor, olumlu düşünmelisin diye hava atıp ders vermeye çalışıyor. Oysaki ben olumlu düşünüp olumsuzu kovalamaya çalışmaktan dibe vurmuşum zaten, yapsam da bir şey olduğu yok, daha da beter oluyorum ve yaşamak istemiyorum bu sefer...”

Şunu bilmenizi isterim bardağınız yarıya kadar zehir doluyorsa onu boşaltmazsanız, üstüne ekleyeceğiniz suyla asla temiz olmaz. Bu zehirli su lafına daha da detaylı bir örnek; diyelim evinize size yüklü miktarda para kazandıracak

bir kişi veya evleneceğiniz kişinin ailesi gibi önemli misafirler gelecek. Hazırlanmak, evinizi temizlemek istersiniz, ancak sizin şöyle bir de alışkanlığınız var: Temizlik yaparken her seferinde pislikleri halının altına süpürürsünüz.

Yine temizlik yapıyorsunuz hazırlanmak için ve aynı şekilde pislikleri halının altına, orada duran pislik tepesinin üstüne süpürüyorsunuz. Hatta bu sefer önemli bir misafir gelecek, daha sık olsun diye halıdaki tepenin üstüne işlemeli bir örtü örtüyorsunuz. Bu işlemeli örtü sizin halınızın altında duran pisliklerin yarattığı tepeyi yok eder mi? Bu şekilde o önemli misafiri etkileyebilir misiniz? İstediğinizi elde edebilir misiniz? Hayalinize kavuşabilir misiniz?

Duygular herkesin bedeninde aynı yerlerde mi birikiyor?

Tabii ki hayır! Herkeste farklı yerlerde olabiliyor. Fakat bazen bakıyorsunuz, bir kişide daha ziyade beyinde, kafada bu tarz bir yuvalanma oluyorsa, bu kişi beyniyle ya da kafasıyla ilgili rahatsızlıklar geçirmiş oluyor. Mesela Behçet, MS, beyinde anevrizma, baş ağrısı, migren, tansiyon vs... Eğer duygular daha ziyade midede birikiyorsa, ortaya çıkan şey mideyle ilgili rahatsızlıklar oluyor. Tabii bu gastritten, ülserden kansere kadar gidebiliyor. Bazı vakalarda öyle ilginç şeyler olabiliyor ki, mesela sevgiyi ellerinde veya ayaklarında bile hissedebiliyorlar. Hiçbir zaman önceden birikim olan yeri bilemiyorsunuz. Hepimiz o kadar değişmişiz, farklıyız ki genelleme yapılamaz. Bu anlamda ruhun gümüş kordonla bedene bağlantısı nasıl ki farklı yerlerde gözlemleniyor, bu iki olay arasında da böyle bir benzerlik görebiliriz.

Kendi kendine ARTT uygulanabilir mi?

1970'lerde kuantum fiziği araştırmalarında atomun etrafında dönen elektronu incelerken onun hareketlerini takip

etmek için gözlemci bir alet koyduklarında, elektronun bire bir gözlemden etkilendiğini ve dalga olarak değil de parçacık şeklinde reaksiyon gösterdiğini tespit ettiler. Bildiğiniz gibi bundan şu sonuç çıktı: Gözlemleyen, gözlemleneni etkiler. Bu bilgiyi günlük hayata uygulamakla ilgili parlak fikirler üreten bazı yaratıcı Amerikalılar düşüncenin gücünü kullanmakla ilgili bir akım başlattılar. Böylece düşüncenin gücüyle ilgili yazılar, kitaplar, düşünceyle isteneni oluşturma teknikleri, filmler akın halinde çoğaldı ve sonrasında günümüze gelerek moda oldu. Böylece insanların kendilerini daha olumlu düşünerek iyileştirebileceği veya istediklerini elde edebileceği olgusu yayılmaya başladı.

O dönemlerde Psikiyatr Roger Callahan TFT (Düşünce Alanı Terapisi) isimli tekniği keşfetmişti. Bu tekniği sadece medikal diploması olan, en az hemşire derecesindeki uzmanlara öğretmeye başladı ve halen devam etmekte. TFT’de akupunktur noktaları kullanılarak, yaşanan olay, cümlelerle sesli olarak tekrarlanıyor ve sonucunda bazı duygular bedenden salınarak kişiye rahatlık sağlıyordu.

Gary Craig ise, arkadaşı Roger Callahan’ın bulduğu TFT tekniğini daha genele hitap edecek bir şekle getirip, bu tekniğe EFT (Duygusal Alan Terapisi) ismini verdi, öğretiyi halka açtı ve yaydı. Toplu halde insanlara tekniğini öğretmeye başladı ve “Kendi kendinize uygulayıp netice elde edeceğiniz bir teknik” sloganıyla yeni bir akım başlattı. Eğitime gelenler bir kez para ödeyip tekniği öğrendiklerini, artık kendi kendilerine yapabileceklerini düşünüp, daha fazla para harcamayacağım diyerek gayet memnun evlerine gidiyordu.

Böylece yeni bir pazarlama şekli oluştu ve “Kendi kendini iyileştir” sloganları yayıldı. Bir teknik toplu halde insanlara nasıl yayılır ve satılır; bu yerleşti. Ancak, kişinin kendi kendine uygulama yapmasının o kadar da güçlü bir etki yaratacacağı belliydi. Bu gerçek atlandı; bu yüzden de uygulama

olması gerektiği gibi anlaşılmadı. Bundan sonra eğitimlerde hep insanlara, kendi kendilerine uygulama yapmaları ve tek başlarına ayakta durmalarının en doğrusu olduğu vurgulanarak, başlarının çaresine bakmaları gerektiği öğretildi.

Tek başına kendini iyileştirmeye çalışma eylemleri ile istedikleri gibi kalıcı bir sonuç elde edemeyen insanlar, umutlarını yitirmiş bir şekilde, “Belki bu teknik halleder” diye seminerden seminere koşturdular.

Bir elin nesi, iki elin sesi

İki kişinin karşılıklı uyguladığı bir teknik her zaman her iki taraf için de çok daha etkili ve güçlü bir sonuç verir. Bizim evrenimizde “tek” her zaman yarım demektir ve hep bir tamamlayan olmalıdır. Bu durum, varoluşun temel yapı taşlarından biridir. Bir şeyin tam olması için diğer bir yarı gerekir. Kendi kendinize yaptığınız masaj mı sizi daha çok rahatlatır, yoksa başka birinin size yaptığı mı? Herkes tamamlanmak için eşini arar, ister ruh eşleri bir araya gelir, ister ruh kardeşleri. Bütünlenmektir tüm amaç. İster bir başkası ile, ister özünüz ile; ama bazen hayat sizi tek başına bırakır ve o zaman terzi söküğünü dikmek zorunda kalır.

Hastalığınız için ARTT çalışması

İnsanın hayatındaki en önemli şey ilişkileridir. Kişinin ilişkileri eğer iyi değilse bu durum hem işinde, hem özel hayatında zorluk çıkarır ve ilerlemeyi, gelişimi engeller. İlişki deyince sadece canlılarla kurduğumuz ilişkiyi kastetmiyorum. Sahip olduğumuz veya kullandığınız eşyalarla da bir ilişkimiz var; evimiz, arabamız, yaptığımız yemek ve çamaşır makinemiz vs. Bunların dışında bedenimizde olan her şeyle de bir ilişkimiz var; mesela kilomuz, görüntümüz, saçlarımızın yapısı, hastalığımız, düşüncelerimiz, duygularımız vs.

Kansere karşı ARTT

Kanser başlı başına bir yolculuk demektir. Hastalığınız, içinizde sizden bağımsız var olan farklı bir canlıdır. Sizi ele geçirmiştir, yaşanmakta olan ise onunla ilişkiniz ve aranızda gerçekleşen savaştır. Yenilgiler ve başarılarla dolu gelgitler sizi yıpratır. Herhangi bir hastalık için ARTT uygulaması yapılabilir; ancak burada kanser için kısa bir uygulama yaptırmak istiyorum. Çok derinlemesine bir temizlik olması için kişiye özel, onda ortaya çıkan bilgilerle yapılan seanslar daha net ve kesin sonuçlar verecektir.

Gözlerinizi kapatın (bir uyku maskesi takabilirsiniz) ve çalışma bitinceye kadar açmayın.

Hastalığı nerenizde hissediyorsunuz, onu belirleyin.

Hayal edin; karşınızda çok güzel, tropikal bir kumsal var. Palmiyeler, muz ağaçları, tropikal bitkiler, hatta palmyelerin gövdesinden fırlayan buket halinde orkide çiçekleri. Deniz çok sakin ve su öyle berrak ki dibi görünüyor, rengi turkuvaz tonlarında. Kumsala tatlı tatlı vuran dalgalara doğru gidin ve ayaklarınızı suya sokun. Bakın suyun içine, renkli bir taş, üstünde ise bir denizyıldızı ve yanından geçen yavru balık sürüsü var. Kafanızı kaldırıp sol tarafa bakın. Orada üstü palmye ağacı yapraklarıyla kapatılmış, yanları açık bir büfe var. Bu büfeden her türlü ihtiyacınızı ücretsiz temin edebilirsiniz.

Bu kumsal sadece size ait, istediğiniz gibi süsleyebilirsiniz ve ne zaman isterseniz gözlerinizi kapayıp buraya gelebilirsiniz. Arkanızda yeşillikler ve yine size ait, tek katlı, pencereleri yere kadar olan büyük, modern bir ev var. Evinizde size hizmet eden personel sevgi ve saygıyla tüm işleri yapıyor. Aşçınız, özel ihtiyaçlarınızı karşılayan, temizlik yapan yardımcılarınız ve bahçıvanınız var. Ön bahçede tüm sevdiğiniz ağaçlar ve çiçekler, arka bahçede ise organik sebze ve

meyve bahçeniz yer alıyor. Siz burada da neler istiyorsanız yardımcılarınızı yönlendirebilir ve yaptırabilirsiniz. Onlar sizi sevdikleri için buradalar.

Yukarıda anlattığım yerden bundan böyle “özel yeriniz” olarak bahsedeceğim.

Gözleriniz kapalı, karşınızda duran “özel yeriniz”e gidin. Büfeden bir şezlong isteyin ve sağa baktığınızda başka bir şezlongda birisinin uzanmış olduğunu göreceksiniz, onun soluna şezlongunuzla yerleşin. O sizin sağınızda, biliyorsunuz ki o sizin hastalığınız. Ona dönün ve şöyle deyin: “Burası benim özel yerim, benim hangi yönüm senin buraya gelip yerleşmene neden oldu veya izin verdi?”

Şimdi hiç acele etmeyin, kendinize bir fırsat verin ve bekleyin. Cevap size ya bir görüntü ya da aklınıza gelen bir düşünce, duygu veya içinizde duyduğunuz bir ses (iç sesiniz) olarak gelecek. Gelen cevap ne ise, yapmanız gereken, o ortaya çıkan yönünüzü temizlemek. Gözleriniz hâlâ kapalı halde ve biliyorsunuz ki sizden bir tane daha şezlonguna uzanmış yatıyor. Şimdi bedeninize dokununuz ve kendinizi fark edin. Bu siz ile karşınızdaki “özel yeriniz”e önceden gitmiş olan “diğer siz”in yanına gidin. Yani burada belirtmeye çalıştığım şu; özel yerinize gittiğinizde geri gelmeyin. Kumsala giden siz hep orada kalsın ve tekrar gitmeniz gerektiğinde yeni bir sizi sahile gönderin.

Şimdi özel yerinize yine gittiniz, büfeden şezlongunuzu alın ve hastalığın sağ tarafına yerleşin. Kumsalda hastalık da dahil üç kişi var şimdi. Gerçekte tekrar bedeninize dokunup bedeninizi fark edin, onunla kumsala gidin. Büfeden bir şezlong alın ve son giden “siz”in sağına yerleşin. Bu şekilde 10 kez veya o size gelen cevap yani hastalığı yaratan yönünüz yok uluncaya kadar özel yerinize gidin ve şezlongla hep en son gidenin sağına uzanın. Sonunda içinizi yoklayın. Hastalığı yaratan yönünüz ne ise, onu hâlâ hissediyor musunuz?

Artık onu hissetmediğinizi fark edersiniz. Şayet hâlâ hissediyorsanız 10 kez daha kumsala gidin ve sonra yine, size gelen o cevap hâlâ var mı diye yoklayın. Artık yok ise, kumsala gidin ve orada oturan hastalığınıza tekrar sorun; “Şimdi hangi yönüm bu hastalığa sebep oluyor?” Gelen cevap için aynı işlemi tekrarlayın, ta ki yok oluncaya kadar.

Gerekirse her gün bu egzersizi tekrarlayın, her seferinde hastalığa neden olan farklı yönler çıkabilir, onları temizleyin. Ayrıca hastalığınıza istediğiniz soruyu sorabilirsiniz. Bu egzersizi tekrarlarken günlük yaşantınızda neler değişiyor, neler kendini gösteriyor veya ortaya çıkıyor, bunlara dikkat edin. Yaşadığınız olayların sizde yarattığı duyguları da aynı şekilde temizlemeniz mümkün. Duygu durumunuz veya seans sırasında çıkan ne varsa, siz onları temizledikçe sonuçları kendiniz görürsünüz. Kendiniz bunları uygularken zorlanıyor veya yoruluyorsanız bir ARTT uzmanına başvurabilirsiniz.

ARTT ve kundalini

Sanskritçeden gelen “kundalini” kelimesi “gizemli” anlamına gelir. Kundalini, insan vücudunda bulunan gizemli evrim enerjisidir ve insan organizmasında uyuyan, hareketsiz, potansiyel bir güç halinde bulunur. kundalini kuyruksokumunda uyuyan kıvrılmış bir yılan olarak sembolize edilir.

Yılanın uyanıp yukarıya doğru harekete geçmesi de kundalini enerjisinin açığa çıkmasını simgeler. Kundalini enerjisinin uyandırılmasının insan bedeninin sınırsız potansiyelinin açığa çıkmasını sağladığına inanılır. Bu enerji sezgileri güçlendirerek duru görünümün ortaya çıkmasını sağlar ve kişiye hayatı daha hafif yaşama yetisi kazandırır.

Özellikle kundalini enerjisini yükseltmek amacı ile yapılan seanslar sonucu ARTT ile aktivasyon yapmak mümkün olduğu gibi, başka konular üzerinde çalışılırken de kişile-

re göre değişen sonuçlarla, beden ve ruh eğer hazırsa, bazen kundalini kendiliğinden aktive olur.

Orgazm sorunu da halledilir mi?

Bir danışanımla kariyerinde yükselmesiyle ilgili çalışma yapıyorduk. Seanslarda dönüp dolaşıp cinsel hayatı kendini ona belli ediyordu ve bir gün dedi ki: “Hayatımda hiç orgazm olmadım!”

Bu hanım yıllardır evli ve üç çocuğu olan birisiydi. Seanslar ilerledikçe, babasının ona çocukluğunda yaşattıkları kendini göstermeye başladı... Evdeki kavgalar, kapalı kapılar ardında annesinin yediği dayakların sesi... “Nefret ediyorum ondan, bütün erkeklerden nefret ediyorum” dedi. Bu duyguları boşaltıkça kök çakradan yukarı yükselen bir his içini kapladı ve çok heyecanlandı; “İçim kıpır kıpır ve acayip bir şekilde canım sevişmek istiyor” dedi. Eve gidince beni aradı; “Heyecanım hâlâ devam ediyor, devamlı kök çakramdan yukarı kafama bir şey yükseliyor, bu ne kadar güzel bir şey, müthiş heyecanlıyım. Eşimi aradım, ona hemen eve gelmesini söyledim” dedi.

Neden özel ve cinsel hayat üzerine çalışınca iş hayatı da olumlu etkileniyor?

Bu konuyu astroloji-psikoloji eğitimi almış olan arkadaşım Nur Sayar ile konuşurken, bana şöyle bir açıklama yaptı: “Güneş, çalışmalarda tespit ettiğin bu durum çok doğru, hatta bire bir astrolojideki bilgilerle örtüşüyor. Astrolojide Mars gezegeninin hayatımızda temsil ettiği konu cinsellik, hareket geçme enerjisi, savaşıma ya da mücadele etme gücü... Dolaşısıyla cinsellikle ilgili bir konuyu olumlu hale getirmek için çalıştığımızda, hayatla mücadele etme gücümüzün de yükseldiği ve maddesel dünyadaki iş görme kapasitemizin ise doğru ve yararlı yönde çalıştığının gözlemlenebilir.

Bunun yanında Venüs bizim ilişki kurma kapasitemizi, alma-verme dengemizi dolayısıyla finansal dünyamızı, sevgi alma-verme kapasitemizi, değer duygumuzu ve güzelliklerle, sanatla olan bağımızı temsil eder. İlişki olumlu bir gelişme kaydettikçe, kişinin kendine verdiği değer ölçüsünde tüm ilişkileri dengelenir ve alma-verme dengesini oturttuğunda finansal dünyası da dengeye kavuşur.”

Seans notlarından yaşam hikâyeleri

Bir seansımda yok olma deneyimim

Kızım Fulya'dan bana bir seans yapmasını istemiştım. Çalışmamızda bilinçaltımın, her zamanki direnciyle seansı uzatma gayretlerinin aksine, bu sefer çok kısa sürede sonuca ulaştık. Seans sevgi ve anlayış oluştırdı bende.

Çalışmamıza başlar başlamaz, ormanın derinliğindeki sık ağaçların arasında tek başına duran bir kulübenin dışını gördüğümü fark ettim. Bu görüntünün ne anlama geldiğini anlamak için incelemeye başladım. Kulübenin dışının, doğal yuvarlaklığını koruyan çok iri ağaç kütüklerinden yapıldığını fark ettim. Daha dikkatli bakınca, dış duvardaki kütüğe çakılmış büyük bir çiviye asılmış bir av tüfeği gördüm. Yine de bu gördüklerim bana ne anlatmaya çalışıyordu, tam olarak anlayamadım. Bakmaya devam ettim. Solda kapı vardı ve onun da solunda bir pencere vardı. Pencereden, büyük ve derin bir şömine önünde genç bir kadın görüyordum. Kadının şömineyi aynı zamanda ocak olarak kullanıyordu. Şöminenin hemen önünde duran kare masaya, yemek tabaklarını, çatal bıçakları koyuşunu, büyük düz bir tabakta taze pişirdiği ekmeği dilimleyişini gözlemledim. Birden 9-10 aylık bir bebek emekleyerek pencereden izlediğim o sahneye girdi. Ben, gördüğüm sahnedeki kadın mı, yoksa o küçük çocuk muyum diye çözmeye çalışırken, kapının dışarıya doğru açılmasıyla dikkatim oraya çekildi. Dışarıya genç bir adam çıktı.

Yoksa bu adam mıyım diye sorgulayan düşüncelerimin arkasından adam, çivide asılı duran tüfeği aldı. Tüfeği bana doğru çevirdiğini, namlunun ucunu görünce anladım.

Şaşkınlıkla, “Demek ben, bu gördüğüm yaşanmış olayda, başka birisi olarak varım” diye düşüncelerimi toparlamaya çalışırken, namlunun nereye hedeflendiğine yöneldim ve avcının gözü ile bakmaya başladığımı anladım. Avcının perspektifinden baktığımda karşımda, gözlerinde büyük bir şaşkınlık ifadesi taşıyan çok güzel bir dişi geyik duruyordu. Bu gözlerin içine baktığımda, onun ben olduğumu tüm zerrelerime kadar hissettim, bildim.

O zaman içimi bir acı kapladı, “Yani bu kadar mı? Ben sadece bu insanları doyurmak için mi varım? Beni vuracak ve ben öleceğim, yok olacağım. Beni yemek yapacaklar ve benim yaşamım sona erecek. Her şey boşunaymış meğer, benim hiç kıymetim yokmuş, sevilmemişim” diye hissettim. Hiçim ben diye sevgisizlik hissedip ağlarken, Fulya’nın sesini duydum: “Anne, boşalt o duyguları, sende zerresi bile kalmasın...” Ve duygular önümdeki sonsuzluğa akmaya başladı.

Duygular boşaldıkça üzerime rahatlığın yarattığı bir dinginlik çökyordu. Aynı zamanda avcının beni vurmasını, sonra derimi yüzüp etlerimi parçalayıp eve götürmesini izledim. Ruhum henüz o ortamı terk etmemişti. Benim etlerimden kadının yahni yapışını, sonra da tabaklara koyuşunu seyrettim. Ailece sofraya oturup dua ettiler ve yemeklerini yemeye başladılar.

Öldürülüp sofraya koyuluncaya kadarki süre sanki bir film gibi geçmişti önümden. Adeta ağzım açık bir şekilde seyretilmişim ve içimi çok güçlü bir sevgi, anlayış ve farkındalık kapladı. Ben ölüp yok olmamıştım, onların içinde yaşıyordum. Onların yaşamasını sağlayarak yaşamım onlarda devam ediyordu. Yaşamın döngüsünü hissettim, gördüm. Ben de bu döngünün bir parçasıydım. Yok olmamıştım, tam tersine varoluşun ta kendisiydim. Sonuçta günlük hayatımda

içimde hiçlik gibi gördüğüm sevgisizlik duygusu, sevgi, mutluluk ve yaşama sevincine dönüştü.

Tamer'in hikâyesi

Geçen yıllar boyunca bana danışan pek çok kişi içinde sizleri ilkönce Tamer'le tanıştırmak istiyorum. Tamer, ilk bakışta zeki, yakışıklı, güzel bir eğitimi olan, orta halli bir aileye mensup bir erkek. 30'lu yaşlardaki bu genç adam, maalesef tüm hayatını büyük korkularla ve tutarsızlıklarla geçirmiş. Bana ilk geldiğinde, sürekli çeşitli varlıklar gördüğünü, hatta içinde o varlıklardan birkaçının hâkimiyet kurduğunu, kendine adeta soluk aldırmadıklarını, kendisini yönlendirmeye çalıştıklarını anlattı. Çok huzursuzdu. İçindeki çelişki, tamamen tavırlarına ve yaşamına yansımış haldeydi. Çeşitli tikleri, takıntıları vardı. Bunlardan en önemlisi, şiddetli nefes alıp vermektir. Yaşadığı bu bunalımlar ve dengesiz haller sebebiyle, girdiği iki işte de başarılı olamamış, en fazla iki üç ay sonra şirket yönetimi kendisiyle çalışmak istemediğini bildirmişti. Söylediğine göre 6-7 yıldır doğru düzgün bir işi olmamıştı. Bu durum onun kendine olan güvenini daha da yok etmişti. Bu arada Tamer'le ilgili bir başka konu da, çok arzu etmesine rağmen bu yaşına kadar hiçbir kız arkadaşının olmamasıydı; ne aşkı ne de cinselliği tatmış, hatta henüz bir kızın elini bile tutmamıştı.

Anlayacağınız Tamer, kendi deyimiyle "kaybedenler kulübü"nün özel bir üyesiydi. Yaşamla ilgili bağları inanılmaz derecede zayıflamıştı. Geldiğinde ölümün tek kurtuluşu olduğuna inanıyordu, "Size son çare olarak geldim" sözünü sarf etti.

Kendisiyle ARTT tekniğini kullanarak çalışmalara başladı.

Tamer'in bana anlattığı, kendisinde var olan rahatsızlıkların üniversite yıllarında başladığı, bu yaşlardan sonra hayatında hiçbir şeyin eskisi gibi olmadığıydı. Bu arada önemli bir noktayı da belirtmekte fayda var ki, Tamer boynunda pek çok muska taşıyordu. Hissettiği rahatsızlıkların, üniversite yıllarında gittiği bir hocadan kaynaklandığına inanıyordu. Derslerinde başarılı olmak için gitmişti. İlk başlar-

da fayda verdiğine inandığı hocanın sonrasında aleyhine çalıştığını yineliyordu sürekli. Aslında varlığına işlemiş olan şüphe ve korkuyla yaşamını sabote ediyor ve kendisine keskin sınırlar çiziyordu.

Çalışmaların ilk aşamasında, kimsenin onun kötülüğünü istemediğini, kendiyle ilgili var olan tüm realitenin aslında kendi ürünü olduğunu anlatmaya çalıştım. Fakat elbette ki, bu sözler onun için çok havada kaldı. Çünkü körü körüne, hayatın onunla barışık olmadığına inanıyordu. Bu durum yaşamının kader kodlarında işlenmiş ana sorunlardan biriydi.

Tekniğin uygulanmasıyla birlikte, hızlı bir şekilde çözülmeye, kendini bana açmaya başladı. Bizim için en önemli anahtar, gözleri kapalı haldeyken geçmişe geri dönmesi (regresyon) oldu. Çünkü bu dalışlar onu bir anda, unuttuğu, hatırlamak istemediği fakat bugünkü rahatsızlıklarının temeli olan bir olaya taşıdı.

Aralık kapıdan gelenler

Çocuk Tamer, odasında ve yatağında uyumaya çalışırken, anne ve babasının odasından gelen seslere bir anlam veremiyor; sakinlik hissettirmeyen bu sesler, içinde aşırı bir ruhsal tepkiye neden oluyor. Onları duymamak için kulaklarını kapatıyor fakat sesler azalmıyor, tam tersi şiddeti daha da artıyor. Bu defa yatağından kalkıp, aralık olan oda kapısına doğru ilerliyor. Anne ve babasının yatak odasının kapısı aralık ve bir anda odadan, korkunç suratlı iki küçük kuklanın çıktığını, koşarak ona doğru geldiğini görüyor. Korkudan nefesi kesiliyor, sesi çıkmaz oluyor, gerileyerek yatağına koşan Tamer, yorganını kafasına çekip, odadaki korkunç varlıkların gitmesini bekliyor. Anne ve babasının anlam veremediği seslerinin yarattığı korku duygusu Tamer'in zihninde somutlaşıp, birer yaratığa dönüşüyor. Bu olayla meydana gelen korkunç varlıklar, zaman ilerledikçe başka simgelerin, olayların yerini alarak Tamer'in hayatında gücünü sürdürmeyi başarmış ve daha 5 yaşlarındayken, hayatına varlıklar giren genç adam, kendi yarattığı şekillerin tutsağı haline gelmiş. Öyle ki her şey-

den, herkesten korkuyor. Şüphe baş elemanı; sürekli başına bir şey gelecekmiş, biri ona zarar verecekmiş hissiyle boğuşuyor.

Seanslarda ARTT'yi uygulayarak Tamer'den varlık olgusunun olduğu alanın içine girmesini istedim, geçmişe yolculuk yaptıkça, o da yaşadıklarının yarattığı olumsuz duyguları boşaltmaya, kötü hatıraların düğümlerinden kurtulmaya başladı. En altta yatan negatif duygudan sonra çıkan pozitif duygularla olumsuzları nötrledik. Çıkan her kötü anının etkisini zihninde nötrledikçe, Tamer'in içine büyük bir ferahlık yayılıp hâkim olmaya başladı. Hâlâ ailesi ile aynı evi paylaşan Tamer, daha çalışmalarımızın başında, ikinci seansın hemen ardından, anne ve babasının bu zamana kadar devam eden gerilimlerinin bir anda ortadan kalktığını ve artık kavga etmediklerini anlatmaya başladı. İçinde hissettiği varlıkların gücü giderek hafifledi ve nihayetinde yok oldu. Tamer, bana her gelişinde biraz daha güven dolu, kendiyle barışık, yeni bir ruh halinde görünüyordu. Tedirgin yüz hatları yavaş yavaş gevşerken, yerini huzurlu bir insanın yüz hatlarına bırakıyordu. Sesinde bile ayrı bir tokluk ve karizma sezilir hale geldi. Etrafındaki insanların olumlu yaklaşımları ve kendisindeki değişimle ilgili sorular yöneltmeleri Tamer'e kendini daha da iyi hissettirirken, onu yaşamı tümüyle kucaklamaya hazır bir insan haline getirdi. Bu değişimlerden sonra, çok geçmeden (bir ay içinde) kendine yeni bir iş buldu ve büyük bir azimle çalışma hayatına atıldı (4 yıldır aynı işte çalışmaya devam ediyor).

Onun ilk ve tek aşkı

Tamer'in yaşamında tüm bunlar olurken, hâlâ çözülmeye ihtiyacı olan noktalar vardı, kız arkadaş gibi. 30'lu yaşlarda bakir bir erkek olmak başlı başına bir sorunken, duygusal eksiklikleri de içinde var olan hüznün duygusunun tesirini artırıyordu. Bu eksiklik duygusu onda, etrafındaki tüm kadınların onu arzuladığı hissini yaratıyordu. Alakasız zamanlarda, olmadık yerlerde karşısına çıkan kadınların onunla yatmak istediğini, onu arzuladığını sanarak duygularını bu şekilde kendine geri yansıtıyordu. Anlayacağınız, cinsel ve ruhsal açlığı, onda sapkınlık duy-

gusunu körükler haldeydi. Çalışmalarımız sırasında, olayın temelinde yeniden ailesiyle karşılaştık. Küçük yaşlardan başlayarak Tamer'e durmadan cinselliğin ayıp olduğunu ve evlilik dışı ilişkinin büyük günah sayılacağını empoze etmeleri, daha oyunun başından cinselliğe önyargılı bir birey olarak yetişmesine vesile olmuş ve onun kader kodlarını yaşamasını sağlamıştı. Hatta annesi o kadar ileri gitmişti ki, bir kadınla yatarsa hastalık kapacağı inancını zihnine oya gibi işlemişti. Tabularla örülü genç bir beyin... Ama Tamer, büyük bir umutla aşk ve cinsellik hayal ediyordu. Önce zihninde kayıtları bütünleştirip, denge noktasına getirdik. Bu arada içsel olarak ruhunda bir kıpırtı hisseden Tamer, bir seansımızda gördüğü vizyonla, "Aradığım kadın gelmek üzere Güneş, hissediyorum" derken, sık sık bunun rüyasını da gördüğünü anlatıyordu. Ve nihayet kayalar yerinden oynadı. Tamer'in ruhu sütlüman bir hal alırken, beklediği kadın da uzak yollardan çıkageldi. Aslına bakarsanız, o da bir başka ilginç hikâyenin konusunu oluşturuyor. Hatta bir sonraki öykünün kahramanı olduğunu da söylemekte fayda var!

Uzun lafın kısıası, Tamer bugün işinde ve özel hayatında başarılı, ailesi ile ilişkileri dengeli, son derece mutlu bir adam. Önceleri bana haftada bir gün ve dört beş saatlik seanslar halinde gelirken, şimdilerde bu ziyaretlerin sıklığı oldukça azaldı. Hatta üç dört ayda bir geldiğini söyleyebiliriz. Tamer'in geçmişinde yaşadıklarının bilgisini değiştirmeye, ortaya yepyeni bir insan çıktı; geleceğe kesinlikle keyifle bakabilen ve geleceği olan... Son aldığım habere göre o artık bir baba olacak.

Sezin'in hikâyesi

Sezin de tıpkı Tamer gibi 30'lu yaşlarda fakat Tamer'in aksine dışadönük, ıslıl ıslıl parlayan, etrafına neşe saçan, son derece alımlı ve sosyal bir kadındı. Gözlerinde, baktığınız anda büyük bir güç potansiyeli görmeniz mümkündü. Zaten fazlasıyla iş bitirici olduğu için de meslek hayatında başarılı bir çizgisi vardı ve arkadaşları tarafından büyük sevgi görüyordu. Buna paralel olarak da oldukça geniş bir sosyal çevreye sahipti. Ama!.. Tüm bu olumlu sayılabilecek özelliklere rağmen Sezin mutsuzdu...

Sezin'i mutsuz eden sebeplere geçmeden önce isterseniz yolumuzun nasıl keşiştiğini anlatayım... Sezin İzmir'de ailesi ile oturuyordu. Yaşadığı bazı fiziksel rahatsızlıklar sebebiyle canının yandığı günlerden birinde, yakın bir arkadaşı ona hemen televizyonu açmasını, onun derdine çare olabilecek bir kadının TV programında olduğunu söylüyor. Evet, o gün benim TV'de haber programlarından birine çıktığım gündü. Sezin anlattıklarını dinleyince, içinden bir ses ona beni bulmasını söylüyor ve hemen benimle ilgili bilgileri bir kâğıda not ediyor. Ancak daha hiç adım atamadan, kâğıt bir şekilde kaybolup gidiyor. Sezin de acılarıyla baş başa 2 yıl daha geçiriyor.

Bir gün iş seyahati için İstanbul'a gelmesi gereken Sezin, elindeki ağır bagajını uçağın içinde dolaba kaldırmaya çalışırken, bir el ona destek olup, yükünü tutuyor. Başını çevirip baktığında karşısında Tamer'i buluyor. Teyzesini ziyaretten dönen Tamer, uçakta Sezin'i gördüğü an, bana bir süre önce varlığını hissettiğini söylediği aşkla karşı karşıya olduğunu anlıyor. Kalbinden bir ateş topu varmış gibi Sezin'e doğru çekilirken, koltukta da yan yana düşmeleri büyük bir tesadüf oluyor! Kısacık yolda konudan konuya atlarlarken, Tamer bir anda bütün hayatını Sezin'in kulağına fısıldıyor; ki sonrasında bu onu bile büyük hayrete düşürüyor. Fakat evrende hiçbir şey boşuna değil işte! Konu birden bana geliyor ve Tamer benimle yaptığı çalışmayı anlatınca, Sezin hazine bulmuş gibi çılgılık atıyor. 2 yıldır izimi arayan genç kadın, hiç ummadığı bir zamanda, ummadığı birinden benimle ilgili bilgilere ulaşıyor. Tamer ve Sezin hemen o gün beni arayarak yanıma geldiler... İşte Sezin'in benimle olan hikâyesi de böyle başladı...

Gelelim Sezin'in problemlerine... Sezin ağır Behçet hastasıydı. Vücudunun her yerinde çıkan yaralar ve ağzındaki irili ufaklı aftlar ona çekilmez anlar yaşıyordu. Özellikle bacağına eritemler, derin yaralar vardı. Yine hastalığa bağlı olarak korkunç baş ve göz ağrıları ile savaştan Sezin, tıbbi olarak hastalığına çare bulamamıştı. Sürekli kortizon kullanarak problemi bastırıyordu. Bu fiziksel sorunlara rağmen, daha önce de söylediğim gibi, insanı şaşırtacak, hatta sorgulamasına sebep olacak kadar neşeliydi. Tüm ışığına rağmen, onu gördüğüm an bu neşenin kendini daha iyi hissetmek adına üzerine bittiği bir kılıf olduğunu fark ettim. Aslında neşeyi gerçekten yaşasa da içi hüznün, öfke ve çaresizlik doluydu...

Sezin’le hemen o gün çalıştık. İlk çalışmamızda, “Bacağının altındaki eritemlerle ilgili olarak geçmişe gidersin ve ne olduğunu bilirsin!” dediğimde, karlarla kaplı bir yerde buldu kendini. Küçük ayakları olduğunu ve bir erkek eli tuttuğunu fark etti. 3 yaş civarındaydı... Ayaklarında, altları çok ince bir ayakkabı vardı ve çok üşüdüğünü söyledi. Elini tuttuğu erkeğin onu kucaklamasını istiyor ama beklediği olmuyor. O sırada ayaklarına dokunduğumda gerçekten buz gibiydi. Anı yeniden yaşıyordu. Biraz dikkat edince, elini tuttuğu erkeğin babasının ilk evliliğinden olan üvey ağabeyi olduğunu gördü. Ağabey, küçük kardeşin varlığını öylesine inkâr halinde ki, zarar görmesi için onu karların üzerinde bu şekilde dolaştırıyor. Sezin kendini yalnız, korumasız ve sevgisiz hissediyor. Ayaklarındaki üşümeyi tüm bedeninde hissediyor. Eve geldiklerinde annesinin ağabeyine onu neden böyle dolaştırdığını, “Keşke kucağına alsaydın, bak buz gibi olmuş!” dediğini görüyor. Ağabeyi kızgın, öfkeli! Minik Sezin’in gözlerinin önünde annesini dövüyor. Ayaklarının üşümesi yetmiyor, bir de annesinin dövülüşünü izliyor. Küçük yaşında kendine kızıyor, kendini suçluyor... Ayaklarından başlayıp bacaklarına yayılan hastalığın ilk tohumu da bu şekilde atılıyor...

“Hayata karşı ısrarcı olmalıyım”

Bu arada çevresindeki insanların onunla ilgili özellikle vurguladığı ve değişmesini istediği bir yönü vardı; ısrarcı olmak! Her şey için, herkese ısrar ediyordu. “Lütfen kahve iç!”, “Lütfen sinemaya gidelim!”, “Lütfen mutlaka bu akşam buluşalım!”, “Lütfen bunu değiştir!” ve sayısız örnek...

Böylece ısrarcılığının kaynağına inmeyi hedefleyen bir çalışma yaptık. Onu, ısrarı ilk ne zaman yaşamıştın oraya gidersin diye yönlendirdiğimde, Sezin çok çok eskiye, annesinin rahmine gidiyor. “Burası çok karanlık ama duvarları yumuşak, bir sıvının içindeyim. Annemin rahmi burası!” diyor. Özellikle ayaklarının çok küçük olduğunu fark ediyor. Sonra o tünelden çıkmaya başlıyor. Fakat kendini çok güçsüz, halsiz hissediyor. Sanki tünelde sıkışıp kalacakmış gibi... “Başaramayacağım galiba!” diyor. Yukarıdan bir güçle itiliyor, baskı ve tazyikle biraz daha ilerliyor ama yorgun düşüyor. Dışarıdan, “Hadi ıkın, biraz daha zorla!” seslerini duyuyor.

Nihayet tünelden çıktığında, kendini doktorun avucunda, hareketsiz, bir o kadar da bitap şekilde buluyor. Doktorun ona bakıp, "Bu yaşamaz, hem erken doğdu, hem de çok küçük" dediğini duyuyor. Bebek Sezin isyan ediyor; içinden, "Hayır yaşayacağım, ısrar edeceğim, yaşayacağım" diyen bir haykırış hissediyor!.. Bu, Sezin'in yaşam felsefesi oluyor... Sezin yaşıyor fakat her zaman ısrarcı olması gerektiği gerçeği beynine kazınıyor. Zaten tüm yaşamı boyunca da geçirdiği bütün aşamalarda ısrarcı olması gerekiyor. Hep savaşıyor olmaktan yorgun. Oysa savaşmaya değil, artık rahatlamaya, dinginliğe ihtiyacı var!

En önemli iki problemin (biri fiziksel, diğeri ruhsal) kaynağına ulaştıktan sonra, çalışmadaki yolu da açmış olduk. Behçet hastalığını nerede hissettiği sorularıyla, enerjinin bedeninde biriktiği noktaları keşfetmeye, onları birer birer nötrlemeye başladık. "Behçet hastalığı DNA'nda neren-de?" dediğimde, "Beynimde" cevabını aldım. O enerji alanına girip, geçmişte yaşadığı hangi olaylar birikmiş diye bakması için yönlendirdiğimde, yaşadığı olumsuz anıları hatırladı birer birer.

Olayların yarattığı negatifi boşaltıp, alttan çıkan pozitifle bütünleştirerek -ki kalıcı netice için sorunun mutlaka bu nötrlenme, bütünleştirme gerekiyor- ilerledik. Zihninde, o olaylar hiç yaşanmamış hale geldi... Bunun açıklamasını da kısaca şöyle yapabiliriz. Biliyorsunuz her insan belli bilgi birikimlerinden oluşur, ondaki geçmişte yaşananların bilgisini değiştirdiğimizde, gelecekte yaşayacakları da ona göre değişir...

Sezin çalışmalarımız sürdükçe rahatlamaya, ağrılarından ve yaralarından kurtulmaya başladı. Önce bacağındaki derin yaralar, sonra koltukaltındaki ceviz büyüklüğündeki kist, ardından da kalan izler birer birer silindi. Onunla ilk çalışmaya başladığımızda son bir haftada 40 derecenin altına inmeyen ateşini, üst üste iki seansta düşürüp, sabitlemeyi başardık. Üzerindeki neşe giderek kalıcı bir hale dönüşmeye ve kendini gerçekten iyi hissetmeye başladı. Bu arada Tamer'le olan ilişkisi de duygusal bir boyuta geçerken, bana gelen bu iki insan, ruhlarını birbirlerinin varlıklarıyla şifalandırmaya yöneldi. Gözümün önünde yeşeren bu duygusal bağ, açıkçası bana tarif edilemeyecek bir mutluluk yaşattı.

Fiziksel rahatsızlıklarını geride bırakmamız, Sezin'in önünü daha da

açtı ve işindeki başarılı çizgi gelişme sürecine girdi. Üst üste yaşadığı olumlu gelişmelerle hayata daha da sıkı tutundu. Sezin ve Tamer şimdi-lerde mutlu bir evlilik sürdürüyor ve doktorların, "Sen menopoza girmiş-sin, çocuğun olmaz" sözlerinin aksine Sezin hamile kaldı ve onların bir kızları olacak, aileye yeni bir üye katılıyor...

Jale'nin hikâyesi

2007 yılının Nisan ayında, telefonun diğer ucunda çok genç bir kızın sesiyle karşılaştım. Bu danışanım akrabam değildi ama soyadlarımız aynıydı. Jale acil olarak benden randevu almak istediğini, karmaşık bir problemi olduğunu söyledi. Sesinde hissettiğim içten içe haykırış beni öylesine etkiledi ki, o haftaki randevularımda ciddi bir oynama yapıp, kendisini programına aldım. Randevu günü geldiğinde, kapıdan içeriye 20'li yaşlarda, ıslıl ıslıl, enerji dolu bir kız girdi. Yanında annesi ve babası da vardı. Aslında ailesi ondan daha endişeli görünüyordu. Vakit kaybetmeden çalışmaya başladık. Jale kısa zaman öncesine kadar, yaşadığı problem sebebiyle ailesi tarafından birkaç psikiyatra götürülmüş. Doktorlar yaptıkları tetkikler sonucunda psikolojik bir rahatsızlığı olmadığını ve bu durumun öncelikle şüphelendikleri şizofreni rahatsızlığıyla ilgisinin bulunmadığını söylemişler. Fakat ortada ciddi bir sorun vardı; bu defa bir yakınlarının tavsiyesi üzerine bana ulaşmışlar ve şanslarını farklı bir teknikle denemeye karar vermişlerdi.

Peki neydi Jale'nin sorunu? Şimdi eminim pek çoğunuzun tüyleri diken diken olabilir ama hayatında sadece ona görünen ve hiç de sevimli olmayan bir varlık vardı. Bu varlığı, "kıllı, çirkin, basık ve kısa boylu bir yaratık" olarak tanımlıyordu. Üstelik sürekli olarak Jale'nin yanı başında yer alıp, aralıksız konuşuyor ve rahat, huzur vermiyordu. Hayatı altüst olan Jale ne uyuyabildiğini, ne ders çalışabildiğini, içinden hiçbir şey yapmak gelmediğini, çünkü o varlığın onu bir saniye bile yalnız bırakmadığını söylüyordu. Jale öylesine bıkmıştı ki, varlığın kendisine anlattıklarını bile artık dinlemediğini, bazen kulaklarını kapatıp avazı çıktığı kadar bağırdığını anlattı. Bu arada varlık sadece konuşmakla kalmayıp, bazen fiziksel

hareketlerde de bulunuyordu. Bir sabah uyandığında bacağında gördüğü morluklar ya da kendini tutamayıp uykuya daldığı (korktuğu için genellikle uyumamak adına kendiyi savaş veriyordu) bir gece yine yaratıcının parmaklarını yalaması ile uyanması bunlara örnekti. Jale, kafasını dağdırtmak ve uyumamak için vaktinin çoğunu bilgisayar başında geçiriyordu. Üniversitede okuyan Jale, bütün gece uyuyamadığı için derslere dahi giremez haldeydi. Anlayacağınız hali haraptı.

Onu herkesten farklı kılan başkaca şeyler de vardı. Şimdi sıkı durun! Daha da ilginç bir noktaya geliyoruz... Jale'nin elinde, farklı zamanlarda çekilmiş iki fotoğraf vardı. Bunların her ikisini de erkek arkadaşı çekmişti.

Birinde Jale yine bilgisayarın başındaydı ve hemen kafasının üzerinde başka bir varlığın silueti seçiliyordu. Üstelik o varlık hareket halindeydi. Diğer resimde ise, duvarın önünde duruyordu fakat duvarda asılı her şey onun yüzünün önüne geçmiş, sanki bedeni duvarın ötesine taşmıştı. Fotoğrafların ilkinde, anlattığı varlık net olarak seçiliyor. İkincisinde ise, Jale'nin anlattığına göre fotoğraf onun çok neşeli olduğu bir anda çekilmiş. Yüzünün dörtte üçü şeffaflaşmış ve enerjiye dönüşmüştü. Çünkü neşeli olduğumuzda, beynimizin ürettiği frekans daha düşük dalgalardan oluşur. Dolayısıyla varoluşla daha güçlü, sakın ve dengeli bir titreşim içine girer. Bu da, varoluşun bir parçası haline gelmemizi sağlar. Jale bu titreşimi daha yoğun yaşadığı için, fiziksel bedeni anlık da olsa enerji bedenine dönüşmüştü. Fizikçilerin varoluşu anlatış şekline göre; madde olarak algıladığımız evrenin aslında madde olmadığını ve bilinç, yani bilgi, toplamında enerji olduğunu biliyoruz. Bu yüzden böyle şeylere artık şaşırmamız lazım.

Gelecek bilimcileri, gelecekte zaten fizik bedenimizden sıyrılıp, sadece enerji bedenimizle var olacağımızı da ifade ediyorlar. Jale tıpkı Altıncı His filminin küçük erkek kahramanı gibi, paralel boyutları ve orada var olanları görebilme yetisine sahip bir insan. Aslında hepimiz böyle yetilerle doluyuz ama ailemizin yönlendirmesi, sistemin dayattığı roller ve sorumluluklar bunları unutmamızı, üstünü örtmemizi sağlıyor. Bu arada ailede bu tarz yeteneklerin (bilgilerin) yoğun olarak hissedildiği durumlarda, çocuklarda bu bilgi geleneği devam ediyor; tabii görmeyi, duymayı ve bilmeyi reddetmezlersen!

Önce uyku sorununu halletmeye çalıştık

Jale ile çalışmaya başladığımızda, varlık görme macerasının ilk defa 5 yaşında başladığını ve hatta bunun annesiyle babası arasında uyurken olduğunu öğrendim. Yıllar sonra konuştuklarında annesi de

o varlığı gördüğünü kızına itiraf etmiş ve o zamanlar korkmasın diye bunu söylemekten çekindiğini anlatmıştı. Evet, görünen oydu ki, Jale'nin algılarının açık olması ona annesinin DNA'larıyla aktarılmıştı. Bu arada farklı zamanlarda değişik varlıklar gören Jale, 15 yaşlarında amcasının vefatıyla ciddi bir travma yaşamış ve bu onda fiziksel bir rahatsızlığa yol açıp, hastaneye kaldırılmasına sebep olmuştu. İşte bu olay Jale için dönüm noktasıydı. Çünkü bazı filmlerde karşılaştığımız ruhun bedenden ayrılma halini, yani ölüm ötesi deneyimini kısa bir süre de olsa bizzat yaşamış ve kendi bedenine yukarıdan bakmıştı. Bu sırada ışığa yolculuk yaptığını ve tünelin ucunda gördüğü ışığa doğru adeta uçtuğunu anlatı. Bu yolculuk sırasında dişil bazı sesler ona, "Haydi Jale, başaracaksın!" diye cesaret veriyordu. Bunlar, elimizde Jale ile ilgili var olan verilerdi.

Onunla uyku problemi ile ilgili iki saatlik bir ARTT çalışması yaparak birçok zıt duygusunun dölitesini nötrledik. Varlıkla ilgili yaşadığı olaylara geri gittik. O olayların onda yarattığı düşünce ve duyguların zıtlıklarını nötrledik. Zıt duyguların arasındaki enerjiyi boşalttıkça, kutupluluk "tek ve aynı" oluyordu. Zıt duyguları nötrlediğimizde, geçmişte bu duyguların arasında nasıl gelgitler yaşadığını ve onların etkileriyle elinde olmayan davranışlarda bulunduğunu fark ediyordu. "Peki, şimdi bu duygular aynı oldu, gelecekte yine onların etkisiyle elinde olmayan davranışlarda bulunur musun, onlar sana yine hükmeder mi?" diye sorduğumda, her seferinde, "Hayır!" diyordu. "Hayır, artık bu duygular açısından davranışlarımda daha özgür olacağımı fark ediyorum!" noktasına vardı. Çalışmayla o varlık ve kendini ayrı varlıklar değil, bir bütün olarak algılamaya başladı. Dölite ortadan kalktığı için, bilgi de kayıttan silindi ve böyle bir şey yaşanmamış gibi oldu.

Seans bitiğinde, "Kısa boylu varlıkların tacizi yüzünden uyuyamama problemin vardı, şimdi nasılsın? Böyle bir problemin var mı?" diye sordum ona. Cevabı kısa ve kesindi: "Hayır, yok!"

"Gelecekte bu problemi tekrar yaşar mısın?" soruma ise, yine, "Hayır, yaşamam!" diye yanıt verdi. ARTT, çalışılan konuyla ilgili yine kalıcı bir netice oluşturmıştu. Çalışmamızın ardından iki gün geçtikten sonra, Jale ile konuşmamızda kendisi son derece huzurlu ve sakinleşmiş görünüyordu. Varlığın görüntüsü kaybolmuş, sadece sesi kalmıştı ve rahat bir şekilde uyuyabiliyordu. Yıllardır kaliteli bir uykunun özlemini çeken genç kız, dinlenebildiği için fiziksel olarak da kendini iyi hissediyordu. Üç ay boyunca yaptığımız beş seansın ardından varlık ve sesler Jale'nin hayatından tamamen yok olup gitti... Okulunu bitirmeyi başardı, hayatı düzenli ve sakin bir hal aldı. İçine yerleşen huzur, aradan geçen 3,5 yıla rağmen bugün de aynı derinlikte devam ediyor. Fakat burada unutulmaması gereken bir nokta var ki, Jale annesi aracılığıyla, pek çok kişiye göre algıları daha açık bir çocuk olarak dünyaya adım attı. Dolayısıyla bu yetenek onda hayat boyu var olacak. Belki çalışmamız sayesinde artık varlık onu korkutmayacak ve asla eskisi gibi onu görmeyecek ama yaşamının farklı zamanlarında paranormal başka olaylar deneyimlemesi de olası! Ama Jale artık bunlarla baş edebileceğini ve tüm bunları kendi realitesi dışında tutabileceğini biliyor.

Esin'in hikâyesi

Çok sevdiğim bir dostum, bir süre önce bana genç iş arkadaşının sorunlarından söz ederek, kendisine vakit ayırıp ayıramayacağımı sordu. Adı Esin olan bu genç kız, evlenme planları yaptığı erkek arkadaşından ayrılmıştı ve bu ayrılık üzerinde öylesine etkili olmuştu ki, yaşamla ilgili tüm isteğini kaybetmişti. Sakinleştiricilerle ayakta durduğunu öğrendiğim Esin'in acil olarak yardıma ihtiyacı vardı. Bu konuşmadan iki gün sonra Esin'le bir araya geldik.

25 yaşında, inanılmaz tatlı, hani nasıl derler, bıcır bıcır bir kızdı Esin... Hatta onu dışarıdan gören bir insanın, herhangi bir sorunu olduğunu düşünmesine imkân yoktu. Fakat çalışmaya başlar başlamaz, bu görüntünün sadece bir maske olduğu ortaya çıktı. Bu nahif ve güzel kız, kendini bitmiş, tükenmiş, dünyadaki bütün kapılar üzerine kapanmış, bir başına kalmış hissediyordu. Çok sevmiş ama terk edilmiş olmanın ağırlığı altında

eziliyor, durmadan kendini sorguluyor, suçluyor ama bir taraftan da giden adam geri gelsin diye onu durmadan arıyor, konuşmaya çalışıyor ve karşısındakinin umursamaz tavırları karşısında daha çok eziliyordu. Durmadan, "Ölmek istiyorum!" diye haykırıyordu... Hatta ölümü tek kurtuluş yolu olarak gördüğünü de söyleyebilirim. Ölme isteğini yine ona olan aşkına bağlıyor ve "Ama onun için ölünür ya!" diyordu. Duygularını yatıştırmak için alkol ve çeşitli uyuşturucu maddeler kullanan Esin, evinde tek başına kalmaz hale geldiğinden sürekli arkadaşlarında sabahlıyordu. Anlayacağınız, müdahale edilmezse, kayıp gidecek genç bir yaşam vardı karşımda.

Esin'le daha ilk çalışmada, karşıma babasının görüntüsü çıkıverdi. Unutmaya çalıştığı, zihninin bir köşesine ittiği tatsız bir olayla yüzleşti. Babası, Esin daha 9 yaşındayken, alkollü olduğu bir gece onu elle taciz etmiş ve Esin, çocuk bedeniyle bunun utancını çok derinde hissetmişti. Ama bir taraftan babaya olan hayranlık sebebiyle, ona karşı güçlü bir cinsel çekim hissediyordu. Babası bu arada annesini pek çok kadınla aldatıyor, evde sürekli kavgalar oluyor ve bu kavgaların sonucunda da anneye yoğun şekilde yaşanan sevişmelerin sesleri çoğu kez onun kulağına geliyordu. İki farklı duygu, iki farklı realite... Babasını hem çok seviyor, hem de başta annesi olmak üzere onu başka kadınlarla aldattığı için müthiş bir öfke, kin ve kıskançlık duyuyordu. Babasına, yani sevdiğine bir türlü sahip olamadığını hissetmek onda eziklik ve değersizlik duygularını körüklüyordu. İşte aradan geçen 15 yıl içerisinde, babanın yerini başka erkekler almış, onlara büyük bir aşkla bağlanmış ama hep terk edilip, tercih edilmeyen kadın olmuştu. Çocukken annesini ve başka kadınları tercih eden babasının yerini, yine başka kadınlara gitmeye meyilli erkekler almıştı. Hissettiği bu olumsuz duygulara karşı, varlığını duyurmaya, "Ben buradayım" demeye ihtiyaç duyuyordu. Buradaydı ve değerliydi ama niye fark edilmiyor, neden hep aynı sorunu yaşıyordu? İşte bu, onun yaşamının sorusuydu. İlk yaptığımız şey, içindeki olumlu ve olumsuz duyguları nötrleyerek onu rahatlatmak oldu.

Bir başka seansımızda, hayatına giren ve hâlâ etkisi süren son erkeklerle ilgili çalışırken, "Yürü ve onun içine gir!" dedim... Gözleri kapalı halde dediğimi yaptı ve ardından bir çığlık attı. "Evet, ben oyum!" Durmadan dudaklarını yalıyor, "Bu onun dudakları" diyordu. Elini kendi yüzünde dolaş-

tırırken, sevdiği adama dokunuyordu. Fiziksel farkındalıktan çıkarak, birden adamın hislerine yöneldi. Bunu yaparken de, daha önce fark edemediği pek çok şeyle birer birer yüzleşmeye başladı. Onun öfkesini, kendine olan kızgınlığını, duygularının vardığı noktayı ve son olarak artık hayatında Esin'i istemediğini fark etti. Her ne kadar onun için zor olsa da, onu sevdiğinin bedeninden çıkartırken, kaybettiği ilişkisiyle ilgili olarak daha objektif bir bakış açısıyla kendine geldi...

Geçmiş yaşamda karşılaşma

Bir başka çalışmada, bu defa geçmiş yaşam deneyimine doğru yolculuğa çıktı. Unutmadığı adamı ve kendisini eski zamanlarda bir çiftlik evinde gördü. Bir de minik kızları vardı. Bu fakir çiftçi aile çok ama çok mutluydu. Kocası kendisini çok seviyor, o da kocasına büyük bir aşk duyuyordu. Orada yaşadığı duygular öylesine güzeldi ki, mutluluktan ağlamaya başladı. İşte bu yaşamda, bir zamanlar kocası olan adamla yeniden karşılaşmıştı fakat bu defaki deneyimleri apayrı olduğu için, sonuç masal tadında değildi ne yazık ki! Esin bu durumu kabullenemiyordu. Eski mutlu hikâyeye derin bir özlem duyuyordu. Bu sebeple de eski sevgiliden kopamayıp, onu durmadan aramaya ve ikna etmeye çalışıyordu.

Birbirine zıt duyguları, yoğun sevgiyi, mutluluğu ama aynı zamanda anlayamama ve kabul edememe hallerini boşalttık. Çünkü olumlu bilinen (pozitif) duygular da bazen üzerimizde olumsuz etkiler yaratabiliyor. Dolayısıyla uçlardaki tüm duyguları bütünlendirdiğimizde, kişinin üzerindeki yoğun baskı da ortadan kalkıyor. Esin'in üzerinde sevgi çok ağır bir baskı yaratmıştı ve bu sebeple de istem dışı hareketlerde bulunuyordu. Ama tüm bunlar boşaltıldığında, kendini daha iyi hissetmemesi için hiçbir sebep kalmadı. Davranışlarının kontrolünü yeniden ele geçirmenin rahatlığıyla gücüne tekrar kavuştu...

Babayla sevgili arasında geçen, birbirinden farklı ama aynı ölçüde etkili tüm bu duygu çalkantılarının dengelenmesiyle Esin kendini öylesine özgür hissetti ki, bu özgürlükle yaşamının her alanına başarı ve mutluluk dolmaya başladı. İşiyle ilgili yaşadığı hoş gelişmelerin yanı sıra, karşısına

çıkan erkeklerle kurduğu iletişimde inanılmaz büyük bir özgüvene sahip olduğunu fark etti. Bir anda öylesine ılık saçmaya başladı ki, pek çok erkek kendisine duygusal olarak yaklaşmaya, hayatına dahil olmaya çalıştı. Üstelik karşısına çıkan erkekler, değişik açılardan farklı ve oldukça olumlu özelliklere sahip insanlardı. Sanki evren ona, sınavını başarıyla geçtiği için pek çok ödül sunmaya başladı. Onun, "çok önemli" ve "değerli" olarak adlandırabileceği vasıflar birer birer önünde sıralanmaya başladı.

Bu arada unutmadan şunu da belirtmeliyim ki, çalışmaya başladıktan kısa bir süre sonra Esin, kopamadığı aşkın kahramanı adamla bir arkadaş toplantısında karşılaşmış ve oradan çıkışta baş başa oturup bir şeyler içmişler. Geçmişte hayatından vazgeçecek kadar sevdiği adama karşı artık içinde yaprak kıpırdamadığını hissetmiş. O böyle kendinden emin ve mesafeli dururken de, karşısındaki adam onu ne kadar özlediğini, kendisi için çok değerli olduğunu söyleyip duruyormuş. Konuşmanın sonunda ne mi olmuş? Bizim kız kalkmış, adamın yanağına bir öpücük kondurup, "Haydi hoşça kal!" diyerek uzaklaşmış... Nereden nereye değil mi? Hayat sadece bir oyun ve bizler rollerimize kendimizi kaptırıp hırpalanmak yerine, rolün tadını çıkarmaya çalışırsak, gözlerimizin önünde pek çok şey değişecektir. Şunu lütfen unutmayalım, yaşam dediğimiz süreç, hepimizde bulunan bilgilerin tekrar tekrar yaşanmasından ibarettir. Bu bilgiler ise duygu ve düşüncelerden oluşuyor. Kişinin yaşamının değişik evrelerinde farklı senaryolarla aynı duygular yaşanır... Hatta çoğumuz şunu söyleriz: "Niye bunlar durmadan hep benim başıma geliyor?" İşte, doğru hamlelerle bizler bu kısır döngüyü geride bırakabiliriz...

Halide'nin hikâyesi

Hayatta vardığımız nokta her neresi olursa olsun, geçtiğimiz aşamalarda bazı düğümler kaldıysa kendimizi bir türlü dengeli ve gerçekten mutlu hissedemeyiz. Hatta pek çok kişi bulunduğunuz noktaya gıpta ederek bakıyor ve size ne kadar şanslı olduğunuzu fısıldıyor olabilir. Siz gerçekten içinde bulunduğunuz şartlarda kendinizi yeterince iyi hissedemiyorsanız, geriye kalan hiçbir detayın önemi kalmaz. Para, pul, gü-

zellik, şöhret ve daha fazlasını bu detaylar arasında sayabiliriz. Hatta tarih, pek çok şeye sahipmiş gibi görünen, erken yaşta dünyadan ayrılmayı seçmiş insanlarla dolu.

İşte Halide de dışarıdan bakıldığında oldukça şanslı sayılabilirdi. Çünkü varlıklı bir ailenin, iyi okullarda okumuş, üniversite mezunu kızıydı ve epeyce rahat bir hayata sahipti. 30'lu yaşlarını süren bu hoş genç kadının en önemli problemi ise, olur olmadık zamanlarda yaşadığı sinir krizleriydi. Arkadaşlar arasında, aileyle birlikteyken, bir iş görüşmesi yaparken, özellikle istediği bir şey olmadığı zamanlarda, Halide bir anda öne arkaya doğru sallanıp haykırmaya başlıyor, ağlama nöbetlerine giriyordu. Artık çevresindekiler tarafından neredeyse kanıksanmış olan bu durum, yaşanan son bir olaydan sonra Halide'yi hayatını değiştirmesini sağlayacak bir yardım arayışına götürmüştü.

Ticaret yapan babası, ürün alımı için ABD'ye ziyaret yapacağını söyleyip, Halide'den de ona eşlik etmesini istemişti. Yolculuk zamanı yaklaştığında ise baba son anda kararından vazgeçmiş ve tek başına gitmeye karar vermişti. İşte bu olay,

Halide'nin o en hassas olduğu noktaya dokunuvermiş ve bir anda kendini korkunç bir öfke nöbetinin içinde buluvermişti. Yoğun olarak yaşadığı ve gücünü sömüren sinir krizinin ardından, kuzeni vasıtasıyla baba ulaştı Halide...

Halide, içindeki yoğun öfke sebebiyle gelmişti ama çalışmalarımız bizi çok çok başka noktalara, daha doğrusu öfkenin ve kırılganlığın kaynağına götürdü. İtiraf etmeliyim ki, benim de en çok etkilendiğim çalışmalardan biri oldu bu. Halide ile çalışmaya başladığımızda öncelikle, babasının onu Amerika'ya götürmemesinin kendisine ne hissettirdiğini sordum. Zavallılık, aşağılanmışlık ve ezilmişlik çıktı ortaya. Bu duyguları yaparak boşalttıktan sonra, zihninde onun karşısında duran babasının içine girmesini istedim. Acaba Halide ile olan tartışma sırasında babası ne yaşamıştı? Bu defa babasının yaşadığı duygular açığa çıktı; üzüntü, pişmanlık, acıma, kızgınlık ve öfke. Halide'nin içinden bunları boşalttı. Tüm bu duygu paylaşımının ardından ise, genç kadının dudaklarından şu kelimeler döküldü: "Varlığımdan nefret ediyorum ve istenmiyorum!.."

Doğum anının çaresizliği

Varlığından neden nefret ettiğini ve niçin istenmediğini sorguladığı-mızda Halide, kendini doğum anında buldu. Pek çok kişi için oldukça sarsı-cı olacak bir deneyim. Çünkü Halide bembeyaz çarşaflarda ve başında iti-nayla bekleyen insanlar arasında değil, evinin banyosunun soğuk taşları üzerinde dünyaya gelmişti. Korkutucu değil mi? Halide de korkuyordu. Ve o sırada annesinin kalbinden geçenlerle yüzleşti. Daha önce iki kız dünya-ya getirmiş olan Halide'nin annesi, hamileliğinin sonuna doğru güçlü bir ağrıyla banyoya doğru yöneliyor ve bir anda doğum olayı başlıyor. Bebek orada kendi kendine doğarken, kadın inanılmaz acı çekiyor. Nihayet doğum sırasında Halide taşların üzerine, kordonu boynuna dolanmış olarak düşüyor. Hatta bu düşme sırasında kafasını zeminin taşlarına vuruyor. İşte o anda annesinin gözlerindeki kaygıyı ve tereddütü görüyor: "Zaten iki kızım var, bu da kız oldu, bunu kocama nasıl söyleyeceğim? Bakmakla yükümlü olduğum bunca insana bir de bu mu eklenecek?" Halide olanca gü-cüyle ağlarken, annesinin bu kaygıları sebebiyle kordonunu çözmekteki yavaşlığını ve kararsızlığını fark ediyor. Acındırarak gözlerini annesine di-kiyor ve adeta hayatta kalabilmek için ona yalvarıyor. Nihayet annesi ona acıyarak gerekli hamleyi yapıp kordonu çözdüğünde, gürültüye uyanan ev halkı kapıda beliriyor. Halide, babasını görüyor ve ona nasıl acımasızca ve öfkeyle baktığına, annesini nasıl aşağıladığına tanık oluyor. Babası, annesi-ni ve onu orada bırakıp balkona sigara içmeye çıkıyor. Halide âcizlik, öfke, sinir ve dünyaya gelmeyi bile hak etmediği hissi içinde kalakalıyor. Derin bir umutsuzluk doğuyor yüreğine ve "Yaşam hep zor ve ben engellenece-ğim, tıpkı o boğazımdaki kordonun beni engellediği gibi, bu zorluklardan da sadece kendimi acındırıp kurtulacağım" hissiyle yüz yüze geliyor.

İşte tüm bu duygular üzerinde çalıştığımızda Halide'nin sahip oldu-ğu kayıtları da daha yakından görüyoruz: "Kendimi kurtarmak için acın-dırmam, isyan etmem ve sonuna kadar gitmem, gerekirse kıyamet ko-parmam gerek!" İçindeki kocaman öfke ve hırs, ilk defa o zaman, yaşama hırsı olarak ona gelmiş ve sonrasında da hayatı boyunca devam etmişti... Her ne kadar bu deneyim onu hırslandırmış olsa da, yaşamını borçlu ol-duğunu hissettiği insan olan annesine karşı da yoğun bir bağımlılık ve

muhtaçlık duygusu içindeydi; çünkü kordonun onları hâlâ bir arada tuttuğunu deneyimliyordu. Burada gerçek bir kaos vardı... Çünkü bir taraftan da annesinin o kordonu boynundan çıkarmasını istemiyordu. Doğan doğmaz kucaklanmadığı için, bir iken iki olduğunu hissediyordu. Oysa annesinin karnında onunla birdi ama annesinden dışarı çıktığında annesi onu reddetmiş, sarıp sarmalamamış ve Halide daha o anda ikilik duygusuyla yüzleşmişti. O artık dünyada tek başınaydı ve sevilmiyordu...

Sevildiğini hissedememe duygusunu boşaltınca, bunun altından “yuvadan ayrılma” (rahmi bir yuva olarak görüp) duygusu çıktı. Yuvadan ayrılma duygusunun içine soktum onu ve şu şekilde yönlendirdim: “Geçmişe, anne rahminin içine düşmeden önceye, asıl yuvaya gidersin ve oradan ayrılmayı hatırlarsın!” dedim. Oraya gittiğinde, asıl yuvada çok sevildiğini, orasının boşluk gibi olduğunu, somut madde yerine sadece hislerin olduğunu ve telepati ile iletişim kurulduğunu gördü. Renk geçişleri hızlıydı ve orada hep mutluluk, sevinç, eşitlik, denge, sonsuzluk vardı; herkes birdi, kimse birbirinden ayrı değildi. Neden dünyaya yeniden gelmek istediğini sorduğumda, içinde bir kıpırdanma hissettiğini, henüz tam olmadığını ve yuvadan ayrılmaya kendinin karar verdiğini, hissettiği eksiklik duygusunu gidermek için doğmak istediğini söyledi. Büyük ışık topundan, küçük ışık topuna dönüşüyor, annesiyle babasının sevdiği geceye ışık hızıyla giderek, dünyaya gelmek için büyük bir heyecan ve heves içinde anne rahmine düştüğünü deneyimliyor... Asıl yuvadan ayrılmak onun için zor olmamıştı. Çünkü her şeyin bilincinde ve bu ayrılığı daha da gelişip, deneyim yaşamak için seçtiğini, dünyaya bu nedenle tekrar geldiğini anlattı.

Halide’yi yönlendirerek, “Her şeyle bir olduğun haline geri dön ve sor!” dedim. “Daha önce kaç kere dünyaya geldim?” Halide, “5.296 kez” cevabını aldı. Yine sor dedim: “Ne zaman istediğim bilince ulaşacağım ve dünyaya daha kaç kez geleceğim?” Aldığımız cevap, “Sevgiyi daha fazla deneyimleyerek, bilinç yükselmesi ve aydınlanmayı elde edinceye kadar” oldu. O zaman Halide, içinde büyük bir sevgi ve huzur hissettiğini, sonsuzluğu deneyimlediğini fark etti. Bu olumlu duyguyu da yayararak boşaltıp, diğer olumsuz duygularla nötrlediğimizde, tüm olumsuzlar sevgi ve sonsuzluk haline dönüştü...

Halide çalışmamızın ardından eve gittikten sonra ertesi gün annesinin ona karşı çok daha şefkatli ve sevgi dolu olduğunu hissetti. Ailesiyle arasındaki gerginlik azaldı. Durmadan sinir krizi geçiren genç kadın o günden bu yana artık daha sakin bir insana dönüştüğünü keşfetti. Çalışmalarımız sırasında negatif duyguları boşaltarak kordonu silikleştirip yok ettiğimiz için, özgürlüğünü de yakalamış oldu. Halide'deki bilgileri değiştirmemiz sonucunda artık doğum anına gittiğinde kendini banyoda doğarken değil, oldukça güzel bir ortamda, hastane odasında dünyaya gelirken görüyor. Aslında bu olay aynen bir bilgisayar yazılımı gibi... Bilgisayardaki program yazılımını değiştirdiğimizde nasıl görüntü değişiyorsa, kişide var olan bilginin yazılımı değiştiğinde de, aynı şekilde, sahip olunan hatıraların görüntüsü kalıcı şekilde değişiyor. Aradan ne kadar zaman geçerse geçsin, kişi bir daha bu olumsuz deneyimi aynı şekilde zihninde oluşturamıyor, en son elde ettiği olumlu deneyim, görüntüsü ile birlikte anılarda kalıyor...

Azmi'nin hikâyesi

Bir diğer danışanım Azmi. 55 yaşında, Karadenizli bir mimar. Cemiyyette saygın, başarılı bir işadamı. İyi para kazanan, güzel bir evde oturan, ciddi ve önemli işlere imza atan bir insan kendisi. Hatta alanında ülkemizin sayılı isimlerinden; sarayların, müzelerin restorasyon işleriyle ilgileniyor. Evli ve iki çocuğu var. Yine dışarıdan bakıldığında her şeyin çok muntazam görüldüğü bir hayat... Fakat Azmi Bey bana geldiğinde, içinde büyüttüğü korkulardan yaşayamaz, sokağa çıkamaz hale gelmişti. Hayaletler, cinler, yükseklik, yalnızlık, karanlık, soğuk, sıcak, savaş, ölüm, yaşam; aklınıza gelebilecek her şeyden korkuyordu Azmi Bey. Kafasını nereye çevirse, onu korkutacak, endişe etmesini sağlayacak bir şeyle karşılaşılıyordu. Eli ayağı bağlanmış gibiydi. Daha da önemlisi, pek çoğumuz gibi, o da görünmeyen varlıklardan ciddi şekilde korkuyor, onları gördüğünü söylüyor, bu yüzden yalnız kalamıyordu. Öyle ki, iş için gittiği seyahatlerde, rahatsız olmasına rağmen kaldığı otelde tüm ışıkları yakıp, televizyonu açıp uykuya öyle dalmaya çalışıyor, güne yorgun ve şişmiş gözlerle devam ediyordu. Bu durum onun iş performansını da etki-

liyor, hayatına sınır koymasına neden oluyordu. Kendiyle ve herkesle çatışma halinde olduğu için, ani ataklarla tepkisini belli ediyor ve bu ani gelişen haller onu daha da mutsuz ediyordu.

Azmi Bey’le önce korkularının üzerinde çalışmaya başladık. Onu korkunun içine soktuğumda, karşımızda annesini bulduk. Aslında bu beni hiç şaşırtmadı, çünkü maalesef dünyada pek çok erkeğin olumlu gelişmesinde olduğu kadar olumsuz gelişiminde de annenin rolü çok büyük. Sert mizaçlı ve güçlü bir kadın olan annesi, çok küçük yaştan itibaren oldukça ilginç bir ceza yöntemi geliştirmişti. Şöyle ki; ne zaman ona kızsın, camı bile olmayan, karanlık, küçük, depo gibi bir odaya kapatıyor ve bunu yaparken de onu şu şekilde tehdit ediyordu: “Burada cinler var, onlar seni öldürene kadar burada kalacaksın! Cinler seni boğacak!” Evet, bir çocuk için ciddi bir travma! Daha O yaşta, görünmeyen varlıklara karşı korku, annesi tarafından çocuk zihnine ekilmişti. Bir diğer olayda da Azmi Bey, 6 yaşındayken ağaçtan düşüp kolunu kırmış, annesi onu kırıkçıya götürürken sırtına almış ve yolda yürürken sinirlerine hâkim olamayıp bir anda sırtından yere atmış: “Nasil kırdın bu kolu, öbür kolunu da ben kirayım da aklın başına gelsin!” demişti. Küçük çocuk korku, çaresizlik, panik, kurtarılmaya isteği duymuş. Bunlarla ilgili çalışırken “kısıtlanmak ve özgürlük” zıtlığı çıktı ortaya... Hayatının pek çok evresinde Azmi Bey’in, özgürlük ve kısıtlanma arasında gelgitler yaşadığını fark ettik. Duyguların enerjilerini birbirine karıştırdık ve zıtlıklar onda tek ve aynı oldu. O andan itibaren kısıtlanma ortadan kalktı ve sadece özgürlük kaldı Azmi Bey’in içinde... Bu yüzden de, sınırları ortadan kalktı, kendini yaşamda daha özgür hissetmeye başladı...

Ölü bedenlerle karşılaşma

Çalışmalarımız sırasında ortaya çıkan bir ilginç olay da ilerleyen yaşlarda Azmi Bey’in farklı anlarda dört ayrı defa, yaşamı sona ermiş bedenlerle karşılaşmasıydı. Bu tanıklık onda ölüme ve ölümlere karşı korku geliştirmişti. Bunlar arasında onu en çok etkileyen şey, kendisi ile aynı yaşlarda olan çok sevdiği arkadaşının yıllar önce ani ölümü ve yine aynı şekilde onun ölmüş bedenine dokunmuş olmasıydı. Sık sık tekrarladığı hayalet korkusu-

nu çalışırken, özellikle arkadaşının üzerinde yoğunlaştı. “O nerede?” dediğimde, “Burada, senin yanında duruyor!” cevabını verdi. “Peki bu sana ne hissettiriyor?” diye sorduğumda, “Korku!” diye yanıtladı beni. Korkuyu bedeninde somutlaştırdık; bunun için de, “Korkuyu bedeninin neresinde hissediyorsun? Büyüklüğü ne kadar?” gibi sorularla onu fark etmesini sağladım. Korkunun sınırları belli olunca, yani o korku duygusunun sınırlarını, cismini fark edince, onu daha rahat boşaltabildi. Enerji bedenden boşalınca, duygu ortadan kalkıp, o duyguyu hissetmemeye başladı. Çalışmamızın sonunda ona yeniden, “Hâlâ arkadaşını görüyor musun?” diye sorduğumda, “Evet, görüyorum, yanında!” dedi. “Şimdi ne hissediyorsun, korkuyor musun?” dediğimde, “Sevgi hissediyorum, o benim canım!” cevabını aldım. Dolayısıyla sevgi ve korku zıtlığı ortaya çıkmış oldu. Onları nötrleyince, bu korku kalıcı şekilde sevgiye dönüştü. Diğer korkuları için de aynı yöntemi uygulayarak, birer birer hepsini sevgiye dönüştürdük.

Azmi Bey çalışmalarımızın sonunda kendini artık nasıl mı hissediyor? Dilerseniz bunu onun cümleleriyle özetleyeyim: “Özgüvenim ve huzurum geldi, rahatladım, hayatım yoluna girdi, yaşamımdaki engeller kalktı. Ailemle, çocuklarımla ilişkim düzeldi, insanlara bağımlı olma durumu atlattım. Artık evime tek başıma rahatlıkla girebiliyor, iş seyahatine çıktığımda otelde ışığı kapatarak karanlıkta uyuyabiliyorum. Bu gelişmeler işimde de pek çok olumlu sonucu beraberinde getirdi.”

İşte böyle; Azmi Bey, içindeki korku ve sevgi zıtlığını bütünleştirdiğimiz ve korkularını sevgiye dönüştürebildiğimiz için artık huzurlu bir birey olarak yaşamına devam ediyor. Bazen bana soruyor, “Korkularımdan kurtulmasaydım benim sonum ne olurdu acaba Güneş?” diye... Siz ne dersiniz?

Sibel’in hikâyesi

Aslında Sibel’in hikâyesi benim açımdan da oldukça ilginç unsurlar taşıyor. Ama onlara geçmeden önce, isterseniz Sibel’in sorununa değinelim. Pek çok kadının yaşadığı bir sorunu vardı Sibel’in de... Hayatında daimi olarak bir erkek gücüne ihtiyaç duyuyordu. Hayatında bir erkek olmayınca, kendini tam anlamıyla kanadı kırık bir kuş gibi hissediyor, ye-

tersiz buluyor ve korkuyordu. Fakat kendisini böylesine güçsüz hissetmesi, hayatına sürekli olarak yanlış erkekleri çekmesine, hatta kaba davranışlara, bazen de şiddete maruz kalmasına sebep oluyordu. Mesela eski eşi, bir kavga sırasında ona yumruk atmış ve burnunu kırmış, Sibel'i kan revan içinde bırakmıştı. Sonrasında hayatına giren ve biz tanıştığımızda birlikte olduğu adam da ona o kadar kötü davranıyordu ki, zaman zaman onun tarafından da şiddete varan kaba hareketler görüyordu maalesef. Bu arada Sibel'in anne ve babasının o çok küçükken ayrıldığını ve onları terk eden babasını hiçbir zaman affedemediğini de eklemeliyim. Anlayacağınız, Sibel'in en önemli sorunu, yaşamına hep kendisini üzen ve ona zarar verecek erkekleri çekmesiydi.

Bir diğer sorunu da çocuk sahibi olmakla ilgili bitmek bilmeyen korkularıydı. Birkaç kez operasyon geçirmiş, çocukları çok sevdiği halde, bir çocuğun annesi olma fikrine kendini asla yakın hissedememişti. Bu korkudan bir an önce kurtulmak ve hayatını düzene koymak istiyordu.

Bunlar Sibel'in sorunları... Fakat en az sorunları kadar Sibel'le tanışma hikâyemiz de ilginç. Sibel, kendisinde birtakım huzursuzluklar hissederken ve bunlardan kurtulmaya çalışırken, bir gün benim bir gazete röportajımı okuyor. O an benimle irtibata geçmeye karar veriyor. Bu kararı aldığı gecesi, rüyasında bir kapı açıldığını ve oradan çıkan yaşlı bir adamın kendisine, "Kızım, ben Güneş'in dedesiyim, merak etme her şey çok iyi olacak senin için" dediğini görüyor. Hatta benim dedem olduğunu söyleyen kişi ona Sultanahmet civarında bir evde, çok güzel desenli bir halı gösteriyor ve bu halının üstüne çıkmasını söylüyor. Rüyanın ardından Sibel, ilerleyen günlerde kendisini çok iyi hissetmeye başlıyor. Daha önce NLP eğitmenliği yapan, kuantum düşünce seminerlerine katılan, hipnoterapi eğitimleri alan, yani kişisel gelişimle ilgili oldukça bilgili olan genç kadın, yine de yaşamında bir şeyler istediği gibi gitmediği için beni arıyor. Telefon görüşmemizde bana benim geliştirmiş olduğum ARTT tekniğini öğrenmek istediğini söylüyor. Ben de ona bu tekniği ancak bu işin uzmanlığını yapmak isteyen, uygun bulduğum kişilere öğreteceğimi söylediğim için buluşmamız biraz gecikiyor. Ne kadar mı? Tam iki sene...

İki senenin sonunda, aradığını bulamamış ve hayatındaki sorunla-

rı çözümleyememiş olduğundan beni tekrar aradı Sibel ve seansa gelmek istediğini söyledi. Böylece birbirimizin hayatındaki rollerimiz de ortaya çıkmış oldu.

Üzölmek ve güçlü olmak

Sibel bana ilk olarak hayatına hep yanlış kişileri çektiğini anlattı. Bununla ilgili çalışırken, sebebine indiğimizde, "Bana sahip çıkan kadın öldü" dedi; yani, annesi. Bunun onda baş ağrısı yarattığını söyledi. Baş ağrısı olan alanın içine girmesini istediğimde, hayatın sonsuz olduğunu fark etti. Hayatın sonsuz olduğu hissini nerede hissettiğini sorduğumda, tüm bedeninde olduğunu söyledi. Rengini de yeşil ve toprak rengi, karışık bir alan olarak tasvir etti. Onun da içine girdiğinde, bir alanda savaş gördü. Çok eski bir zamana ait olan bu sahnede, köylüler ve askerlerin herkesi öldürdüğünü fark etti. Yanında küçük bir çocukla kaçıp, bir yerlere saklandığını görüyordu. Askerler onu bulup, hem dövüyor, hem de tecavüz ediyordu. Sonunda da çocuğunu elinden aldılar. Bunu kopma ve parçalanma hissiyle anlattı Sibel... Sonra onu, o yaşamında, ölümünden bir saat öncesine gitmesi için yönlendirdim, kendini yaşlı gördü. Çok kötü bir durumda ve yatakta olduğunu anlatırken, kapıdan ışık içinde genç bir oğlanın kendisine yaklaştığını fark etti. "O benim oğlum, onu çok özledim" dedi. Hayatı boyunca bir daha göremediği oğlunu, ölüm anında karşısında bulmuştu. Böylece Sibel'in çocuk doğurmakla ilgili korkusu ortaya çıkmış oldu. Evet, bir çocuk sahibi olmaktan korkuyordu, hatta evliyken bile buna cesaret edememişti, çünkü çocuğunun yeniden elinden alınmasından ve bu acıyı tekrar yaşamaktan korktuğu için cesaret edememiş olduğunu fark etti bu çalışmamızda.

Sibel'in bir diğere sorunu da, tiksintilerdi. Mesela kandan tiksindiği için, üniversite sınavlarında tıbbı kazanmasına ve çok istemesine rağmen tıp faköltesine gidememişti. Hayatındaki erkeğin sırtında gördüğü kıllar bile onda tiksinti yaratıyordu. Işın garip tarafı, kıldan tiksinsmesine rağmen, hayatına hep kıllı adamları çekmişti.

Bu tiksinti duygusunu çalışırken tiksinti alanının içine girdiğimizde, kendini doğarken buldu. Kafası tam dışarı çıktığında, annesinin bacağına

da kan ve kıl gördüğünü söyledi. Kan ve kıla karşı olan tiksintinin de tam o anda başladığını fark etti. Hatta annesinin yattığı örtüde doğum sırasında oluşan kan deseninin, kocası ona yumruk attığında yüzünde oluşan kan lekesiyle aynı olduğunu fark etti. Bu konuyla ilgili ortaya çıkan olumsuz duyguları yayınca, altından aslında çok huzurlu ve güçlü olduğu gerçekliği çıktı. Bu şekilde olumsuz duyguları bu olumlu duygularla nötrleyince tiksinti ortadan kalktı. Bu arada Sibel fark etti ki, çok küçük yaşlarda babası onları terk ettiği için her zaman güç ve destek arıyordu, bu çalışmalarla aslında artık desteğe ihtiyaç duymadığını, onu kendindeki güçte bulduğunu anladı. Başta sırt ağrıları olmak üzere vücudunda hissettiği ağrılar da bu şekilde geçmiş oldu. Her geçen gün, her saniye kendinde gelişme hissettiğini, hatta bunun seans dışında da devam ettiğini anlattı...

Işıl'ın hikâyesi

Çalışmalarım boyunca birbirinden ilginç pek çok kişiyle karşılaştım. Kiminin problemleri hayatını gerçekten çekilmez hale getiriyordu, kimi ise ufak sorunlar yüzünden yaşamının akışında karşılaştığı tıkanıklıktan kurtulup özgürleşmeye ihtiyaç duyuyordu. Aslında hepsi başlı başına ilginç hikâyeler içeriyordu... Açıkçası çalışmalarımız sırasında ben de onlardan çok fazla şey öğrendim. En başta gördüğüm, hepimiz bir olsak da yaşamların nasıl birbirinden farklı içeriklere sahip olduğuydu... Kimi için basit gibi görünen, bir başkası için hayati derecede önem taşıyabiliyordu.

İşte sıradan gibi görünen ama içsel karışıklığımızın yolumuza nasıl engeller koyduğunu anlatan bir yaşamöyküsü daha: Işıl, emekli bir kimya mühendisi... Mutlu bir evliliği, güzel bir sosyal hayatı var. Başarmak istediği pek çok şeyi başarmış... Görünürde hayatından son derece memnun. Dışadönük, neşeli, keyifli bir kadın. Aslında içi dışı bir de diyebiliriz, çünkü içsel olarak da gayet sakin ve kendiyi barışık halde... Yani hayattında her şey yolunda...

Fakat gel gelelim, beni bulduğunda, günlerini ona zehir eden korkunç fiziksel rahatsızlıklarla mücadele ediyordu. Günümüzde pek çok kişinin ortak problemi olan panik atak ve vertigo gibi iki rahatsızlık yaşı-

yordu. Baş dönmesi, mide bulantısı, kulaklarındaki dayanılmaz çınlamalar, uyurken sol tarafına dönmemek... Bunlar için pek çok doktora ve psikiyatra gitmiş, çeşit çeşit ilaçla tanışmış, rahatsızlıklarından kurtulamamıştı. En son olarak bir psikologla olan psikoterapi çalışmasından da yine eli boş dönmüştü. Huzurlu bir uyku uyuyabilmek ve hayatını normal yaşayabilmek için çırıyordu.

Aslında bana gelirken de hiçbir şekilde ona faydam dokunmayacağına inandığını, daha sonra yine benimle konuşurken itiraf etti. Gerçi bu itiraf şeklinin ne kadar neşeli bir atmosferde geçtiğini size birazdan anlatacağım ama isterseniz önce çalışmamızdan söz edelim...

Duygular değil fiziksel hisler

İşil'in vertigo ve panik atakları ilk defa 2008'de başlamış. Aslında 1983'te annesini, 1986 yılında babasını kaybetmesi onda çok ciddi bir ölüm korkusu yaratmış. Hatta annesinin onun ellerinde hayata veda etmesi, babası vefat ettikten sonra da neredeyse her gece yeniden yeniden rüyasında onun ölümünü görmesi de içindeki ölüm duygusunu tetiklemiş. Kendisi için yaptığı tüm girişimlerin sonuçsuz kalması, rahatsızlıklarını artırmış. Mutlu hayatına rağmen, yaşadığı bu fiziksel rahatsızlıklar, içinde bir şeyleri sürekli tetikte tutuyordu. Bu arada 2010 senesinin yılbaşında, atakların en korkuncunu, üstelik de uyku sırasında geçirmişti. İşil'in hikâyesini dinledikten sonra, önümde iki seçenek vardı: Ya geçmişte yaşadığı bir olayı seçip onu temizleyecek ve vertigosunun geçmesini sağlayacaktık ya da yaşadığı vertigo deneyimini çalışarak işe başlayacaktık. Yılbaşı gecesi geçirdiği atağın fazlasıyla kuvvetli olması ve ona neredeyse öleceğini hissettirmesi sebebiyle ilk adımı bu yönde atmaya karar verdik.

Çalışma sırasında, onu o gece yaşadığı vertigo deneyiminin içine girmesi için yönlendirdim ve "O geceyi yeniden yaşa!" dedim. Sonra ne hissettiğini sordum. Cevabı şaşırtıcıydı: "Hiçbir şey!" "Sağ tarafına bak, ne görüyorsun?" diye sorduğumda, "Siyah" diye yanıtladı. Orasının kendisine ne hissettirdiğini anlatmasını istediğimde bunu "boynunda ağrı" olarak tarif etti. Arından bana birer birer içindeki olumsuz duyguları ifade etmeye başladı.

Duygu diyorum ama gerçekte dudaklarından dökülenler duygudan ziyade fiziksel hislerdi... Mantık, ağrı, gerginlik, direnç; tüm bunlar, onun kendisini ifade ettiği verilerdi. Duygu dünyasına ait olarak sadece korku ve ardından mutluluk çıktı. Görünen oydu ki, ılı duygularını fark etmekte zorlanıyor, duygulan yerine fiziksel hisler ve mantığının tesirinde kalıyordu.

ılı'la yaptığımız çalışma bununla sınırlı kaldı, duygu nötrlemesi bile yapmadık. Sadece duygularını boşaltmasına olanak tanıyabildik. Bilinçaltının direncinden dolayı daha fazla devam edemedi. Kalkmak istedi. Aslında bu çok az da olsa bazen rastlanabilen bir durum. Kişinin bilinçaltı kendine öyle engel olur ki, bazen seansa gelmesine bile mânidir, ona bahaneler yaratabilir. Kişideki güvensizlik ve sadakat duygusu fazla güçlüyse, yaşadığı olumsuzluklara da sadık olup, onu bırakmak istemeyebilir. Bunu yapan ise kişinin kendisi değil, bilinçaltıdır.

Çalışmamız bittikten sonra ılı kalktı ve benimle vedalaşarak evine gitti. Dört gün sonra ondan çok güzel bir telefon aldım. Son derece enerjik ve neşeli bir sesle, "Güneş, ben çok iyiyim!" dedi. İşte o zaman aslında bana gelirken hiç umudu olmadığını itiraf etti. Seanstan sonra evine giderken, kendi kendine söylenmiş, "Kızım ılı, ne diye geldin buraya, ne oldu şimdi?" diye. Eve gidince yatıp uyumuş. Aslında gündüz uykusu uyumazmış hiç. Sonra uyanmış ve gece tekrar kendini uykuya teslim etmiş. Oysa geceleri çok uzun süredir, özellikle sola dönüp vertigo atağı yaşama korkusu nedeniyle uyuyamıyormuş. Sabah kalktığında kendini iyi hissetmiş ve "Allah Allah!" demiş, sonra da kendisine bir sebep bulmuş: "Uyudum ya ondan!" Ardından kızına, "Kendimi çok iyi hissediyorum!" demiş. Kızı o anda ılı'ı kendine itiraf etmekte zorlandığı şeyle yüzleştirmiş: "Anne itiraf et, kadının yaptığı sana iyi geldi!" Ama ılı hâlâ inkâr halindeymiş: "Yok canım, uyudum ya ondan iyiyim!"

Ertesi akşam da çok iyi uyuyunca ve uyandıktan sonra kendisini şahane hissedince yaptığımız çalışmanın ona çok iyi geldiğini nihayet kabul etmiş. Bunun ardından da etrafındaki herkese kendisindeki bu farklılığı anlatmaya başlamış.

ılı'da herhangi bir nötrleme yapmadığımız halde daha ilk seansta böylesine başarılı bir sonuç elde etmemizin sebebi, ondaki bilgi yumağının va-

roluşla çok güçlü bir bağlantı halinde olmasıydı. Bu olağanüstü bağlantıdan dolayı hızlı bir dönüşüm yaşadı. Onda ortaya çıkardığımız duyguları nötrlememiz, ikinci seansa kaldı. Ama bunu da yaptıktan sonra panik atak ve vertigosu ışıl'ı terk edip gitti. Şimdi fiziksel olarak hiçbir rahatsızlık duymuyor. Yaşadığı tüm semptomlar geride kaldı. Sürekli, çok ama çok huzurlu ve neşeli olduğunu söylüyor. Uykusundaki rahatlık ve korkularından kurtulmak, onun kendisini çok iyi hissetmesini, özgüvenini kazanmasını sağladı.

Yaprak'ın hikâyesi

35 yaşındaki Yaprak, çok sinirli olduğundan şikayetçiydi bunun üzerine çalışmamızı rica etti. Ona, siniri bedeninin neresinde hissettiğini sorduğumda, "Ellerim, bacaklarım ve kafamda" dedi. Bu alanları boşalttıktan sonra bu duygu alanının içine girmesini istediğimde, ailesinin birtakım borçlarını tek başına yüklenmesi ve bunun da onun hayatını oldukça zorlaştırmasıyla ilgili çalıştık.

Kardeşlerinden hep daha fazla çalışmak zorunda kalması, ailesinin diğer üyeleri ya da tanıdığı diğer insanların yaşamının onun hayatından çok daha kolay olması, huzursuzluk ve öfkesini daha da artırıyordu.

Üstelik bu borçların ağır sorumluluğu, çok istemesine rağmen onu çocuk yapmaktan da alıkoymuştu. Borçlar bittikten sonra da, çocuk yapma uğraşları sonuçsuz kalmıştı. Sorunları arasında bu da yer alıyordu ama bu çalışma bizim açımızdan oldukça ilginç bir deneyime sahne oldu.

Atalarımızdan bize hediye deneyimler

Her zaman vurguladığım, "Bizler atalarımızın yaşamış olduğu duygu zıtlıklarını yaşarız" ifadesi somut bir örnekle karşımıza çıktı. Seans sırasında, "Ben isteyince olmuyor" gibi bir ifade kullandı. Bu duyguyu boşaltınca, ortaya isteksizlik çıktı. "Neyin isteksizliği?" diye sorunca, cinsel isteksizlik ve çocuk istememe duyguları ile karşılaştık. Hatta cinselliği "sapıklık" olarak gördüğünü fark etti. Bunu ifade ediş biçimi bile olayın ciddiyetini gözler önüne seriyordu aslında: "Biri cinsel organıma dokununca, sanki gözüme bir şeyler sokuluyor gibi hissediyorum!"

Bu arada da çocukla ilgili olarak, normal bilinciyle farkında olmadığı düşünce ve hisler fark etmeye başladı. "Çocuk-endişe" gibi... Ya da: "Onu da mutsuz edeceğim, belki de sevmeyi bilemeyeceğim", "Bana bu kadar öğretildi, bana öğretilen bana yetmedi ki!" Bu duygu alanında ortaya çıkan, Yaprak'ın bir çocuğa ancak kendi çocukluğunda gördüklerini verebileceğini ve bu yüzden de ona yetemeyeceğini düşünmesiydi: "Hayatta her şey vazife gibi, keyifle sevmek yok ki!" diyordu, bu enerji alanına girmesiyle de kendini bir anda eski zamanlara ait, köy gibi bir yerde buldu. Burada bir kadın durmadan uğraşüyor, tarlaya gidip geliyor, yük taşıyor, sırtında da bir çocuk, sanki ruhu çekilmiş gibi (Yaprak'ın gözlemleriyle). Sahneler hızla değişiyordu, kadın bir mutfakta, bir çeşmede, durmadan çalışıyor. Ona, "Gözler ruhun aynasıdır, o kadının gözlerinin içine bak, kimi hatırlatıyor sana?" diye sordum. "Gözlerini göremiyorum!" diye yanıtladı. "O zaman sor ona" dedim: "Bana ne anlatmaya çalışıyorsun?" "Ben senin anneannenin annesiyim. Bu bizim kaderimiz, biz hep evin yükünü taşıyan kadınlarız. Anneannen de öyleydi, annen de öyle, sen de öyle olacaksın! Önemli olan yaptıkların, hislerin önemli değil!" Bu cevabı alınca, "Neden?" diye sordurdum ona. "Anne olmak, kadın olmak böyle... Karının doydu mu, evin temiz mi, önemli olan o" cevabı geldi. Hemen sordum Yaprak'a: "Bu sana ne hissettiriyor?"

"Kader!" dedi sadece... Kader olgusunun enerjisini boşaltırken, kendisini denizin içinde buldu. "Huzur hissediyorum" dedi usulca... Ortaya çıkan huzur duygusuyla, diğer tüm duyguları nötrledik. Onu huzura kavuşturduktan sonra, "Şimdi tekrar dön ve büyük anneanneye bak, görüntü ne durumda?" dedim. Cevap harikaydı: "Çok mutlu, şimdi çocuklarını seviyor!"

"Peki ona sor!" dedim: "Bu ailenin kadınlarının kaderi şimdi ne?" Şu cevap geldi: "Başarılı ve mutlu olmak..."

İşte kader yeniden şekillendi... Yaprak'a atalarından miras olan yaşam biçimi, onun kendi çabasıyla çok daha mutlu ve olumlu bir hale dönüştü. Genç kadın içindeki öfkeden, kızgınlıktan, suçluluktan kurtulup, derin bir nefes aldı. Yaşamının kontrolünü eline geçirdikten sonra hem iş, hem de evlilik hayatına sıkı sıkı sarıldı. Hamile kaldı ve bebeğine kavuştu.

Doktor Ipek'in hikâyesi

Şimdiki hikâyemizin kahramanı, aile hekimi olan Doktor Ipek. Bana seansa gelen, birçok farklı alanda uzmanlığı olan doktor var ama hikâyesini yayınlamama izin veren o oldu. Tıp alanından biri olarak onun ARTT ile çalışmaya açık olması, sınırlayıcı bir bakış açısının olmaması durumu önemli kılıyordu. Hayatında var olan pek çok sorun için, çeşitli psikoterapilere katılan ve antidepresan haplar kullanan Ipek, bunların hiçbirinden hayal ettiği sonucu alamamıştı. Enerjisini çok düşük, kendisini çok mutsuz hissediyordu. Onu bana getiren en önemli sebep ise; işyerinde yaşadığı bir tartışmadan ona göre gereğinden fazla etkileneceği ve bu tartışmanın onda öfke, tahammülsüzlük gibi duyguları harekete geçirmesiydi. Bu tartışma ona, yaşadığı bazı eski olayları hatırlatmıştı ve bunların etkisini atlatmakta zorlanıyordu. Haksızlığa tahammül edemeyen Ipek, en son söylenecek sözü en başta söyleyip insanlarla çok kolayca köprüleri attığı için sosyal anlamda içinden çıkılmaz durumlarda buluyordu kendini.

Ipek'le yaptığımız daha ilk çalışmadan itibaren ortaya çıkan şey, onun empati yeteneğinin, sezgilerinin çok güçlü olduğuydu. Bu sebeple de başkalarının olumsuz duygularını çok kolay üzerine çekebiliyor, dolaşısıyla da mutsuzluk haline çok çabuk girebiliyordu. İlk seansta, yaşadığı üzüntü ve mutsuzluk duygusu hemen azaldı, ikincisinde neredeyse kalmadı. Yoğun şekilde ortaya çıkan acı, mutsuzluk, derin üzüntü gibi duygular yerini olumlu olanlara bıraktıkça, Ipek'te de ciddi bir rahatlama ve mutluluk hissi ortaya çıkıyordu. Bunlar Ipek'le ilgili gelişmeler ama ben sizinle Ipek'in özellikle en önemli problemini paylaşmak istiyorum:

Hayatına bir türlü istediği gibi birini çekememek... Aslında bu galiba günümüz dünyasında pek çok insanın da ortak sorunu. Ipek'te farklı olan, bu problemi hayatının her döneminde yaşamış olması, ilişki adına karşısına çıkan tüm fırsatları anlayamadığı şekilde ertelemiş olmasıydı. Bir türlü dolu dolu, gerçek bir ilişki yaşayamamakla ilgili sıkıntı duyuyor ama bu sorunu nasıl halledeceğini bilemiyordu.

Yine geçmiş yaşam etkisi

Bu konuyla ilgili yaptığımız çalışmada yalnızlık, öfke, sevgiye özlem, burukluk ve keder duyguları çıktı ortaya... Bunların içine girince, geçmiş yaşama ait görüntülerle karşılaştı. Bir anda kendini mahzen gibi tuhaf bir yerde buldu. Burada uzun, beyaz saçlı, yaşlı bir adam gördü. Bu adam bir eşeğin üzerinde bu mahzene girip çıkıyor ve burada bitkilerle çeşitli çalışmalar yapıyor, ilaçlar üretiyor ve bu ilaçlarla insanları tedavi ediyor. Yani bir nevi şifacı. İpek bu adamın kendisi olduğunu hissettiğini söyledi. Adamın yalnız olduğunu ama bununla ilgili hiçbir üzüntü taşımadığını, çok huzurlu ve mutlu olduğunu fark etti. Hatta, bu yaptığı işi yapmak için dünyaya gelmişti sanki, pek çok insanın olmak istediği ruh halindeydi, kendiyile ve dünyayla barışıktı. Bu defa negatif duygular yerine, bu iyi duyguları boşalttırdım ve bu adamın normal bir insan olduğu duygusu çıktı ortaya. Çünkü şunu fark etti ki, bu yaşlı adam üstlendiği misyondan dolayı insanların arasında olmayı değil, yalnızlığı seçmiş, kendini en çok böyle rahat hissediyor. Ama bu görüntü, İpek'in şimdiki yaşamındaki isteklerine uymuyordu. İpek insanlarla birlikte olmak, mutlu bir ilişki yaşamak istiyordu. Yani diğer yaşamında ona hizmet eden hisler, bu yaşamında onu mutsuz etmekteydi. Geçmişin izlerini taşımak onun mutsuzluğunun kaynağıydı... Çünkü bunları taşıdıkça isteklerine, mutluluk hedeflerine ulaşamıyordu. Yaptığımız şey, yaşlı adamın mükemmellik hissini, kendini çok iyi, huzurlu hissetme halini, içsel doygunluğunu boşaltmak oldu. O zaman güçlü ve cesaretli bir İpek çıktı ortaya... Onu o duygunun içine soktuğumda ise, kendini olduğundan farklı gösterdiğini anladı: sert, duygularını içine atan, onun anlatımıyla "annesi onun nasıl olmasını istiyorsa öyle"... Otortiter, titiz doktor hanım rolünün onu ne kadar mutsuz ettiğini, sıkıldığını ve gitmek istediğini fark etti. Bu duyguların her birini boşaltınca kendini sabote ettiğini gördü. Bunu özellikle kıyafetleriyle yaptığını fark etti. Mesela daha feminen görünebilecekken, son derece ciddi görünmeyi tercih ediyor ama içten içe bunun tam tersini istediğini biliyordu.

İpek'e sağ tarafa bakmasını söyledim ve sordum: "Buradaki alan ne renk?" "Eflatun!" diye yanıtladı. O alanın içine girmesini söyledim ve ora-

da ne gördüğünü sordum. Sevgi vermek ve almak isteyen İpek ve hoş bir erkek. Ama kendini çok daha kadınsı buldu. "Sihirli bir hayal gibi bu" dedi. Sihirli bir hayal gibi duygusunu boşalttırdım. O zaman, bir erkekle uyumlu bir birliktelik duygusunu daha gerçek olarak fark etti. Kendini de hayatına, doğru insanı çeken bir mıknaş gibi hissetti ve bu son olumlu duyguyla seansımızı noktaladık. Bakın İpek artık kendini nasıl buluyor: "Seanslardan sonra kendime güvenim arttı. Duygu ve düşüncelerimi, başkasının hoşuna gidip gitmeyeceğini düşünmeden ifade edebiliyorum, hayatta isteklerimi dengeli şekilde anlatabiliyorum ve onlara ulaşmak için çaba harcıyorum. Ailem ve arkadaşlarımla ilişkilerim daha ılımlı. Sevdığım hobilere zaman ayırabiliyorum. Yaşadığımı hissediyorum artık... 42 yaş bunun için geç olsa bile, nereden başlasak kâr diye düşünüyorum. Hiçbir terapi yöntemiyle bu kadar kısa sürede, bu şekilde bir yardımcı almam mümkün olmamıştı. İster fiziksel, ister psikolojik sorunu olan herkese bu çalışmalarını tüm kalbimle tavsiye ediyorum..."

Erkan'ın hikâyesi

Sıradaki danışanımız Erkan... Aslında hikâyenin kahramanı gerçek isminin verilmesini istemediği için, ben bu ismi kullanarak size onun öyküsünü aktaracağım. Erkan 40'lı yaşlarda ve bir üniversitede doçent, öğretim görevlisi... Ve sıkı durun, hepimizin hayalini kurduğu ruh eşini bulmuş şanslı bir insan... Biraz sonra konuyu açacağım ama gelin önce Erkan'ı bana getiren sebeplere göz atalım: En büyük problemi anlaşılmamak olan Erkan, kurduğu cümlelerin kafasından geçenleri tam anlamadığını, cümleleri doğru kurduğunda ise yine karşı tarafın onu anlamadığını, zaman zaman insanların onu yok saydığını, orada değilmiş gibi davrandığını anlatıyordu. Hatta sorununu dile getirirken, "Belki pek çokları için basit bir sorun olabilir ama benim için çok önemli, hayatımı altüst ediyor bu durum" dedi. Çözemediği bu konu yüzünden zaman zaman agresif olduğunu da ifade etti. Yaşadığını da, "Tıpkı işkence gibi" sözleriyle özetliyordu. Kendini değersiz ve yetersiz hissediyordu.

Çalışmaya, Erkan'ın kendini ifade edememe sorunu ile başladık. Bas-

kıyı göğsünde hissettiğini söyledi ve bunun ona çok acı verdiğini anlattı. Hemen o alanın içine soktum Erkan'ı... "Bu acı nereden kaynaklanıyor, öncesine, yıllar yıllar öncesine gidersin ve anlarsın" dedim. Erkan biraz sabırsız olduğu için, kısa bir süre sonra, "Hiçbir şey yok" dedi, hatta bu hale sinirlendi. Bunun üzerine kızgınlık ve yetersizlik duygusunu boşaltmaya başladık. Bu sırada o kadar sinirliydi ki, "Şu an size çok sinir oluyorum" diyerek, öfkesini bana yönlendirdi... Elbette bu beni etkilemedi, çünkü öfkesi aslında başka bir yerden kaynaklanıyordu. Erkan kendini düzgün ifade edememekten şikâyetçi bir insan olarak, daha önce kendini anlatamadığı zamanlarda olduğu gibi sinirleniyordu... Bu duyguları yaydıkça, tekrar sorumu yineledim ve geçmişe gitmesini, sorunun kaynağıyla karşılaşmasını istedim. Bir müddet bekledi ve yine, "Hiçbir şey yok, bu durumumu anlayamıyorum!" dedi. Bu defa da "anlayamamak" çıkmıştı. Ama kızgınlığı yok olmuştu. Ardından, "anlayamıyorum"u boşalttık... Dedim ki ona: "Şimdi nasıl bir ortamsın, neredesin?" "Boşluk, koca bir boşluğun içindeyim" dedi... "Peki başka bir şey görüyor musun, aklına bir şey geliyor mu?" diye sordum. "Hayır!" yanıtını verdi. "O zaman orada, boşlukta duruyorsun, ayaklarına bak, ayaklarını nasıl görüyorsun?" diye sordum. "Ayaklarımı göremiyorum, Allah Allah, dizlerime kadar hiçbir şey göremiyorum" dedi. "Peki ya dizlerinden sonrası?" "Orada da bir şey yok!" Bu defa hiçbir şey görememek duygusunu boşalttık.

Aslında sizin anlayacağınız Erkan'ın geçmiş yaşama ulaşması için biraz önünü açmam gerekti, yaşamlar arasındaki perdeleri kaldırdık... Tekrar bakmasını istedim ayaklarına; "Görüyorum" dedi... "Ayakların nasıl?" "Çıplak ve daha küçük ayaklarım" diye yanıtladı. Ondan, yukarı doğru çıkmasını ve üzerindeki tarif etmesini istedim. "Tuhaf, beyaz, uçuşan, tül gibi bir kumaş" diye açıkladı. Yukarı doğru çıktıkça, üzerinde bir kadın giysisi olduğunu, aslında bir kadın olduğunu fark etti. Hatta sarışın, beyaz tenli bir kadın olduğunu anlattı. "Peki ne yapıyorsun sen?" "Bilmiyorum, havada yüzüyorum, ayaklarım yere basmıyor." Onu yönlendirdim ve neler yaşadığını tam olarak fark etmesini istedim. Biraz beklemek zorunda kaldık. Erkan birdenbire ağlamaya başladı. "Ne fark ediyorsun?" "Çok acı çekiyorum..." Sonra bulunduğu yerde bir adam ol-

duğunu, ona kendini anlatmaya çalıştığını, tam evlenmek üzerelerken, buna çok az zaman kala bir kazada (atlı bir araba kazası) öldüğünü ve adamı bırakıp gidemediğini anlattı. Öyle ki, adamı çok sevdiğini ve bunu söyleyemeden öldüğü için yüreğinde derin bir acı hissettiğini ifade etti. Biz acıyı boşalttıkça, adamdan, yukarı doğru uzaklaşmaya başladığını fark etti. Bu arada kendini bir ışık ve huzur içinde buldu... Çalışmamızı bu huzur duygusuyla nötrledik. Bense aynı anda fark ettim ki, adama olan aşkı yüzünden dünyayı bırakıp, ait olduğu yere, öte âleme dönemiyordu, bu enerjiyi boşaltınca dönüşe geçebildi. Yani o zaman yapamadığını şimdi tamamlamasını sağladık...

Ruh eşiyle karşılaşma

Bu çalışmanın ardından Erkan düzensiz olarak bana gelmeye devam ediyordu. Seanslardaki amacımız ise onun için en doğru olan sevgilinin gelmesini sağlamaktı. Bu arada hayatına kısa süreli olarak bazı kadınlar giriyor ve çıkıyordu. Erkan tüm bu kadınlarla yoğun korku duygusu hissediyor, bu korku yüzünden de beraber olduğu kadınları çarçabuk bırakıyordu. Bu durumları çalıştık bir süre. Kısa bir zaman sonra ise bana geldiğinde çok heyecanlı olduğunu, birisiyle tanıştığını ve o kadının yanında korku değil, aşk ve huzur hissettiğini söyledi. Beraberlik başlayalı daha bir hafta olmuştu. Ama içi içine sığmıyordu. Ben Erkan'a daha önce, karşısına ona en uygun olan kişi çıktığında adaptasyon çalışması yapmanızın gerekli olduğunu söylemiştim. Erkan da yeni ilişkisinin heyecanı içinde, söylediğimi hatırlamış ve bu yüzden seansa gelmişti...

Çalışmaya başladığımızda, olayları berbat etme korkusu, yetersizlik duygusu, göğüste ağrı, kıskançlık, ona bir şey olur mu endişesi, aşk gibi duygular çıktı ortaya. "Ona baktığımda içim gidiyor" dedi Erkan... En son, "Göğsümde bir şey var, çıkmıyor, derinlerde bir şey var" diyen Erkan'ı bunun içine soktum, orada ne olduğunu söylemesini istedim. Kısa süre sonra Erkan, "Sanki daha önce tanıyormuşum onu ama bir şey olmuş, bir araya gelememişiz, dönüp dönüp karşılaşmışız ama beraber olamamışız, kopmuşuz ve ben bir şey yapamamışım" dedi. Bunu söyler söyle-

mez de, daha önceki seansta gördüğü sahneyle karşılaştı tekrar, yani kadın olduğu süreç... Ve kopmanın da orada olduğunu fark etti. Hatta ardından, onunla başka yaşamlarda da karşılaştıklarını, dönüp dönüp karşılaştıklarını ama kavuşamadıklarını anlattı... Çalışma beraberlik ve aşkla nötrlendi...

Görünen o ki, Erkan pek çok yaşamda pek çok defa karşısına çıkan ama bir araya gelemediği ruh eşine bu hayatında kavuşmayı başarmıştı... Bu beni gerçekten çok ama çok heyecanlandırdı. Ancak devam eden seanslarda ortaya bambaşka tablolar çıkmaya başladı;

o büyük aşkı olan kadından geçmişte ayrılımlarının aslında bir şans olduğunu fark etti. Çünkü eğer beraberlikleri devam etse o kadının kontrolcü yapısı ile onu öldüreceğini anladı ve her seferinde başına gelebilecek en kötü şeyden hep son anda ayrılarak kurtulduğu gerçeği ile karşı karşıya geldi. Bu sefer gerçek hayatta da ondan ayrıldı. Seanslara devam ettik ve 1 yıl sonra bu sefer gerçekten yanında huzurlu olduğu ve doğal davranabildiği bir kadınla karşılaştı ve evlendiler. Mutlu hayatlarını şimdi 3 yaşındaki kızları ve 4 aylık oğulları pekiştiriyor.

Cengiz'in hikâyesi

40'lı yaşlarda, sakın görünümlü ve son derece mantıklı bir şekilde kendisini ifade eden Cengiz, MS kas hastalığı için bir tanıdığının tavsiyesi üzerine bana geldiğini anlatıyordu. Evli ve iki çocuk sahibiydi ve hayatına baktığında, "Bu hastalığın bir nedenini göremiyorum, hatta etrafım daha çok tasalanıyor. Bu hastalık beni o kadar da etkilemiyor; yani bir şey hissetmiyorum" diyordu.

Çalışmamız sırasında geçmişte yaşadığı bir şeyi mantıkla anlatıyor, ama hatırla bu yaşadığını dediğimde, "Hatırlayamıyorum" diyordu. Ancak hatırlamayıp da mantıkla anlattığı olayı bedeninin neresinde hissettiğini sorduğumda bunu kolayca fark ediyordu. Bu alanları çoğunlukla siyah veya grinin tonlarında fark eden, yaşadıklarını ise net bir şekilde gören insanlara kıyasla, o alanları şaşırtıcı bir şekilde mor, turuncu gibi canlı renkler olarak görüyordu. Seansta biraz daha ilerleyince alanlar çiz-

gilerden, dairelerden, desenlerden vs. oluşmaya başladı. Bu arada ayaklarının üşüdüğünü söyledi ve onun üstünü örttüm.

Çalışmamız alışılmışın dışında gelişirken kendimi de normalin dışında davranışlar içinde buldum. Ona sanki bir çocukla çalışıyormuş gibi davranıyordum. Alanın desenini soruyor ve "O alanı, önümdeki oyun alanımı dairelerle kapla, orada seninle oynayalım, diye sesli bir şekilde söyle" diyordum. Sözcükler hiç düşünmeden, bir şelaleden akan su gibi dudaklarımdan dökülüyordu. Neler oluyor Güneş diye düşündüğümde, "Ona sor, çocukken onunla böyle oynamışlar mı?" diye bir cümle geldi zihnime. Aldığım cevap, "Hayır" oldu. "Hoşuna gidiyor mu oyun şeklinde çalışmak" dedim, "Hayır" dedi. "Hayatın hep ciddi olduğu mu öğretildi sana" diye sordum. "Evet, galiba öyle olmuş" dedi.

Otomatiğe bağlanmış pilot gibi, "Annen mi, yoksa baban mı daha otoriterdi seninleyken?" diye sorduğumda, "Annem" dedi. "Annen nasıldı?" "Soğuk ve donuktu" dedi.

Bu durumu onunla çalışmaya başladım ve bedeninden "soğuk ve donuktu"yu ilk boşalttığımızda, "Ayaklarım ısındı" dedi.

"Annemi düşün, hâlâ soğuk ve donuk mu?" "Evet öyle." Bunu tekrar tekrar boşalttık ve ayaklarında başlayan sıcaklık her seferinde bedeninde biraz daha yukarıya çıktı. Dizlerine, baldırlarına, göğsüne, boynuna ve dudaklarından yukarı tüm kafasına yayıldığında iç organlarının da ısındığını hissetti. Onca zamandır soğuk olan bedeninin ısınıp canlanmaya ve daha güçlü olmaya başladığını fark etti. "Artık daha mutlu ve huzurluyum" dedi. "Peki bedenine bak, ne renk?" diye sorduğumda, "Parlıyor" dedi. "Rengi nasıl, soğuk mu, sıcak mı?" diye tekrar sordum ve "Soğuk bir ışığın içinden çıkmaya çalışıyorum" dedi.

Benim için her biri ayrı bir serüven olan bu çalışmalarım arasında farklı bir heyecan yaratan bu seansın onun için en etkileyici tarafı, canlandığını hissetmesi ve fiziksel olarak değişimi bire bir yaşamış olması oldu.

Varoluş, sadece tek başına sensin. Her şey senin için ve senden dolaşıyor. Tüm bu deneyimlerin hepsi, yaşam denen labirent oyununun içinde kendini bulman için....

Bilimkurgu değil, bilimin ta kendisi

İlerleyen sayfalardaki bilimsel bilgileri okumak belki sıkıcı gelebilir ama zihin sistemi olan ARTT'nin nasıl genlerinizi dönüştürebileceğiyle ilgili size fikir verecek ve inanın bu bilgiler işinize yarayacak...

Tanrı'nın zihnini okumaya çalışan adamlar

Dünyaca ünlü Japon teorik fizikçi Michio Kaku diyor ki: *“Fizikçiler, Tanrı kelimesini telaffuz edip de kızarmayan, utanmayan yegâne bilim insanlarıdır. Biz fizikçiler ‘bütün soruların sorusu’yla göğüs göğüse mücadele ederiz. Eğer evren bir patlama sonucu harekete geçmişse, peki bu patlama nereden geldi? Kuralları neydi? Bize uzay-zamanın yapısını veren patlamanın denklemlerini kim yazdı?”*

Dünyanın en ünlü formülü “ $E = mc^2$ ”nin mucidi Alman fizikçi Albert Einstein bize kütlenin de aslında enerjiden ibaret olduğunu göstermişti. Ona göre her şey enerjydi, yani gördüğümüz tüm o katı maddeler de aslında çok yoğun enerjilerdi.

Eskiden maddenin en küçük parçasının atom olduğunu zannediyorduk ama artık kuantum fizikçileri bize atomun alt katmanlarına indikçe daha küçük parçacıkların karşımıza çıktığını, en küçük parçacığın ise “süper sicim” olduğunu gösterdiler.

Einstein'ın dünyada bir çığır açan Genel Görecelilik (Rölativite) Kuramı ile kuantum teorilerinin bileşkesinden yepyen-

ni bir teori ortaya atan bilimadamları bizi derin düşüncelere itiverdi: SÜPER SİCİM TEORİSİ...

Bu süper sicimler titreşen iplik parçalarına benziyor ve “her” yeri kaplıyorlardı, hatta “boşluk” bile onlarla doluydu. Bu çılgın adamlara göre her şeyin ana maddesi buydu; eşyanın da, canlıların da, boşluğun da... Düşünsenize, bir hayal edin... Kameramız, mesela içi kahve dolu bir fincana zoom yapıyor, yaklaşıyor, yaklaşıyor, maddenin atomlarına kadar iniyor, daha da ilerliyor ve en nihayetinde karşımıza titreyen minik iplikcikler, yani süper sicimler çıkıyor. Arkadaşınızla karşılıklı oturmuş laflıyorsunuz... Siz ve o, arada da hava boşluğu... İşte bu teoriye göre arada boşluk da yok; her şey ama her yer süper sicim okyanusunun parçası... Hayal edebiliyor musunuz? Ne muhteşem öyle değil mi?

On boyutlu bir hiper-uzayda tanımlanan Süper Sicim Teorisi’ne göre, bu miniminnacık sicimler titreştiğinde evrende atom altı parçacıkları, yani notaları üretiyor. Bu notaların oluşturduğu melodilere “madde”, bu melodilerin yarattığı senfonilere de “evren” deniyor. Bu sicimlerin yarattığı armonilerin fizik yasalarının ta kendisi olduğuna inanan araştırmacılar; sicimlerin, hareket ettiklerinde, etraflarındaki uzay ve zamanı eğip büktüklerini fark ediyorlar.

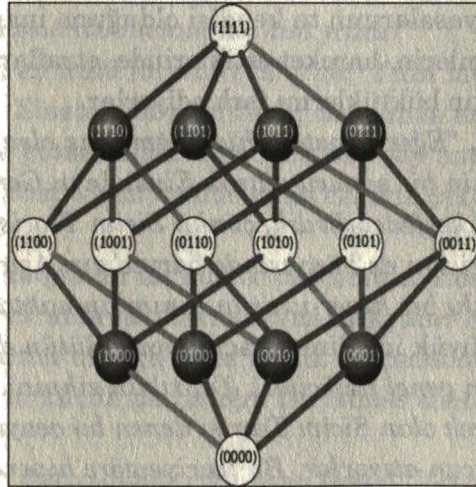
Dr. Kaku, *“Eğer Einstein hiç doğmamış olsaydı bile, Sicim Teorisi’nin bir sonucu olarak Einstein’ın Genel Görecelik Teorisi’ni keşfedebilirdik, çünkü Sicim Teorisi, Genel Görecelik Teorisi’ni de bünyesinde barındırır. Ama Sicim Teorisi on boyutlu bir hiper-uzayda tanımlanmaktadır”* derken bilimin en büyük idealini de açıklıyor: *“Bütün dünyada, çeşitli ülkelerin genel fizikçileri, Tanrı’nın zihnini okumamıza izin verebilecek olan Sicim Teorisi denen bu acayip teoriyi öğrenmek için can atıyorlar. Bu teoriye göre hiper-uzaya yayılan rezonanslar halindeki bu müzik belki de Tanrı’nın zihnidir”* diyor.

Yaşam 10111010111000: Bilgisayar kodları, Matrix

Profesör Sylvester James Gates Jr. bir teorik fizikçi. Lisansını matematik ve fizik üzerine yaptı ve doktorasını Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde tamamladı. Doktora tezi, MIT'de süper simetri ile ilgili yapılan ilk tezdi. Şu anda Maryland Üniversitesi'nde John S. Toll Sicim ve Parçacık Teorisi Merkezi'nin başkanı, fizik profesörü; aynı zamanda da Amerika Başkanı Barack Obama'nın bilim ve teknoloji danışmanları heyetinde hizmet veriyor.

Sicim ve Parçacık Teorisi Merkezi, son iki yıldır gerçekleştirdiği araştırmalar sonucunda, belli Sicim Teorisi ve süper simetrik denklemlerin; evrenin ve gerçekliğin temel doğasını izah eden, evrenin içinde gömülü olan bilgisayar kodları olduğunu ortaya çıkardı.

Bu kodlar 1'ler ve 0'lardan oluşan şeritler halindeki dijital veriler. Yani bu kodlar *web browser*'ların çalışmasını sağlayan kodlarla aynı ve onlar yanlış düzeltme kodları!



Profesör Sylvester James Gates Jr.'ın bulduğu, yaşamın bilgisayar kodlarının formülü.

Gates, “Yaptığımız bazı araştırmalar bizim bir sanal gerçeklikte yaşadığımızı ortaya koyuyor. Bu, insanın aklını uçuran bir şey, *Matrix* filmine benzer bir durum! Eğer birisi sanal bir dünyada yaşadığından şüphe etseydi, o zaman bu bilgisayar kodlarının denklemini tespit etmek bunun ispatı olurdu. Çağdaş astrofizik öylesine ilerledi ki 12 milyar yıllık fotonları belgeliyor, Büyük Patlama zamanından kaldığı varsayılan fotonlar evrenimizde var olmaya devam ediyor. Şayet Yaradan, sonsuz yıldız ışığı yarattıysa neden bizim kişisel elektromanyetik dalgalarımız –bizim bilgimiz ve enerjimiz– aynı şekilde sonsuz olmasın! Bu farkındalık bende derin bir içsel görü oluşturdu ve kendimi uzaya, görünen ve görünmeyen şekilde sürekli ışık yansıtan bir enerji varlığı olarak hissettim. Fiziksel yaşamımız boyunca ve ondan sonra da ışık hızıyla uzaya uzandığımızı anladım” diyor.

Çok önemli olduğu için tekrarlamak istiyorum. Bilim nasıl ki uzun zaman önce ölmüş olan yıldızların yerçekiminin, elektronlarının ve fotonlarının hâlâ var olduğunu belirlediyse, insanın, sevginin ve bilincin aynı şekilde var olduğunu da belirlemiş oldu.

Evren büyük bir beyin mi?

Alışmış olduğumuz bir “yaşam” var. Bu dünyada insanlar, hayvanlar, uçsuz bucaksız bir bitki örtüsü var... Bir de “cansız”lar var... Otomobiller, masalar, binalar, çatal bıçaklar... Başımızı “yukarı” kaldırdığımızda gördüğümüz Güneş, Ay, yıldızlar, bazen gezegenler var... Yani bir “canlılar”, bir de “cansızlar” var. Öyle değil mi? Aslına bakarsanız “ölü bir evren”de yaşadığımız anlayışına o kadar alışmışız ki “başka türlü bir evren” düşüncesi bile bize uçuk kaçık, saçma, hatta imkânsız geliyor. Oysa bugün vardığı noktada bilim bize diyor ki: “EVREN MADDE DEĞİL, BİR BİLİNÇ HALİDİR!”

110 katlı Chicago'daki Empire State binasının madde sayılabilecek atomundaki çekirdek ve elektronlarını bir araya getirdiğimizde bir pirinç tanesi yapıyor. Atomdaki çekirdek ve etrafında dönen elektronlar arasında öylesine büyük bir boşluk var. Parçaları toparladığınızda bir pirinç tanesi yapıyor- sa o zaman bir insanın madde sayılabilecek parçalarını topladığımızda ne kadar küçük bir kütle tutar düşünün.

Ayrıca eğer madde sayılan atomun çekirdeği ve elektronları yer çekiminin sıkıştırdığı ışık(foton) ise madde nerede?

Şimdi belki de nasıl olur şu an ayağımın altındaki yeri hissediyorum, bu madde işte diye düşünebilirsiniz. Ancak gerçek şu; yeri oluşturan atomun elektronları eksi elektrik yüklü ve sizin bedeninizin elektronları da eksi elektrik yüklü. Aralarında minimal bir boşluk var. Biri eksi diğeri artı elektrik yüklü olsaydı durduğunuz yerin içinden geçer, üstünde duramazdınız.

Gelin birlikte hayal edelim:

Maddenin, atomun, düşüncelerin, duyguların, her şeyin ama "her şey"in hammaddesi olan SÜPER SİCİM ve bu titreşen, yani *canlı* olan süper sicimlerden oluşan hayal edilemez büyüklükte bir varoluş okyanusu: yani EVREN!

Titreşim her şeye nüfuz eder. Bilinçten oluşmuş olan evren ve tüm maddeler daha üst seviyelere yükselmek ve aydınlanmak üzere gelişmektedir. Beyinlerimiz tıpkı bir anten gibi birer alıcı ve vericidir, düşüncelerin çıktığı kaynak veya anıların deposu değildir!

Peki evren, dev bir bilinç alanıysa, biz neyiz? Biz de bu bilinç okyanusunun zerreleryiz. Aynı denizin damlaları, bir yapbozun parçalarıyız. Pek çok öğretide karşımıza çıkan "BİR" LİK felsefesi vardır ya hani, işte bundan bahseder.

Nihayetinde, HEPİMİZ "BİR"İZ...

DNA bilmecesi çözülüyor, genlerimizi akort edebiliriz!

GEN: organizmanın belirli bir özelliğini içeren, kalıtımla yavruya aktarılabilen küçük bilgi paketleri.

Bilim yaşamına “hücre biyoloğu” olarak başlayan Biyoloji Profesörü Dr. Bruce Lipton, Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde çalıştığı uzun yıllar boyunca hücre moleküllerinin bilgiyi işleme mekanizmasını araştırdı. Araştırma sonuçları ilginçti; genlerin aslında bedenimiz üzerinde sandığımız gibi bir etkisi yoktu. Oysa düşünceler, inançlar, yaşayanlar ve duygular genetik hareketi doğrudan etkileyebiliyor, hatta genetik kodumuzu değiştirebiliyordu!

Dr. Lipton’a göre, hücrenin bilgiyi işleyiş sistemi ile kuantum prensipleri arasında bir ilişki vardı. Hücrenin dış katmanı (zarı), hücrenin beyni idi. Stanford Üniversitesi’nde 1987 ve 1992 yılları arasında yaptığı araştırmalarda, içinde yaşanan çevrenin, hücre zarı aracılığıyla molekülleri etkilediğini ve böylece hücreleri kapatıp açarak hücrenin davranışını ve psikolojisini kontrol ettiğini keşfetti.

“EPIGENETİK”in temellerini atan bu keşif, genlerle ilgili kabulleri altüst etmişti. Bilim dünyası şaşkındı; çünkü insanın yaşadığı çevre, olaylar, soluduğu hava, midesine girenler... kısaca her şey genetiğini değiştiriyordu!

Prof. Dr. Bruce Lipton’dan “Bedeninizde kimin sözü geçiyor?”

Embriyonun gelişiminin ilk birkaç haftasında genler bir insanın bedeninin ortaya çıkmasını sağlar (iki kol, iki bacak, on parmak vs.). Embriyo, bir insan şekline kavuştuğunda ise ona “fetüs” denir. Gelişimin bu döneminde genler arka koluğa geçer ve çevresel bilgiler kontrolü ele alır. Fetüsün beden yapısı ve işlevi, annenin çevreyi algılamasına göre ayar-

lanır. Annelik hormonları, büyüme faktörü ve annenin duygusal tepkilerini yöneten hormonlar plasentadan geçerek fetüsün genetik ve davranışsal programını etkiler.

Bu dönemde annenin dünyayla ilgili algısı ve bunu tercüme edişi fetüse kimya yoluyla (annenin kanındaki kimyevi maddelerle) “doğanın başlangıç programı” olarak aktarılır. Aktarılan çevrenin durumu, gelişmekte olan fetüsün biyolojisini ayarlamasına imkân verir ki, doğduğunda yapısı ve psikolojisi bu dünyayla daha uyum içinde olsun. Çevresel sinyaller zihnin algısı tarafından tercüme edildiği için, zihin bir insanın hayatına ve sağlığına şekil veren ana güç olur.

Pozitif düşüncenin tek başına hastalıkları iyileştirdiğiyle ilgili varsayım, bu fikrin yanıltıcı olması problemini yaratıyor. Bunun başarısız olmasının ana nedeni şu: Program, düşüncelerimizle değil, hayatımızı kontrol eden bilinçaltındaki kayıtlı programla çalıştırılıyor. Maalesef bilinçaltı, isminin de anlattığı gibi bilincin gözlemi ile çalışmıyor. Hatta bilinçaltı bilinçten tamamen bağımsız olarak çalışıyor.

Keşke o kadar basit işleseydi sistem.

Bilinçaltında depolanan temel programların, yaşanılacak duygu, düşünce ve inançlar atalardan aktarılan doğmadan önce yerleşmiş olan ve o andan itibaren devrede olanlardır. Bilimadamları, “programımızda kayıtlı olan kodlarımız, aslında ‘sınırlama ve kendini sabote etme inançları’ olarak bilinçaltımızda duruyor” diyor.

Problem şu şekilde daha da zorlaşır: Hayatımızın yüzde 95’i bilinçaltımızda depolanan, görünmeyen programlar tarafından yönetilir. Biz bilincimizle harika, güzel, pozitif düşünceler ve sağlığı düşünürken bilinçaltımızdaki programlarımız hayatımıza şekil verir. Sorun şudur: Biz atalarımızın yaşadıklarının kaydını daha anne karnına düştüğümüz anda ve hatta bundan da önce yaşamaya başlarız. Yaşadıklarımız çevremiz tarafından bu kayıtlı programımıza hizmet etmek

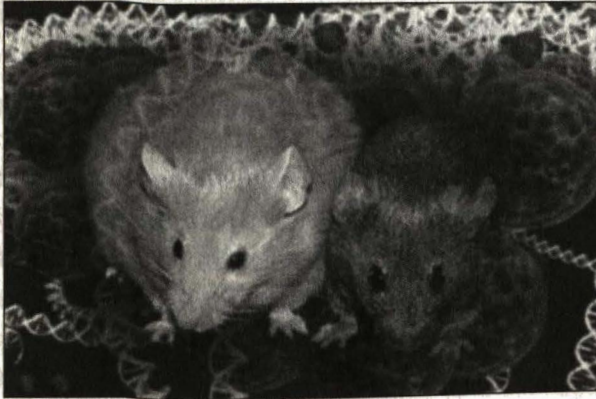
üzere anne babamız, ailemiz ve çevremiz tarafından bize yaşamamız gereken duyguları istese de istemese de yaşatır. Bilinçaltımızdaki programı böylece uygularız.

Anne babanın yaşam tarzı, çocukların genetik kaderini değiştiriyor!

Duke Üniversitesi'nden Randy Jirtle, "Genom bir bilgisayar donanımı ise, epigenom da ona ne yapması gerektiğini söyleyen üst programdır (*software*)" diyor. "Yani elektrikli süpürgeyle evi SİZ temizlersiniz, süpürge tek başına iş göremez."

Randy Jirtle 2003'teki araştırmaları sırasında "aguti" genine sahip anormal farelerle çalıştı. Bu fareler sarı tüylü, aşırı şişman, kalp-damar hastalıklarına, diyabete ve kansere eğilimliydiler. Anormal "aguti" genine sahip hamile fareler, aldıkları ek besinler sayesinde acaba "normal" yavru doğurabilecek miydi? İyileştirilmiş çevresel faktörler, yavru lardaki genetik mutasyonları ortadan kaldıracabilecek miydi?

"Faydalı şeyler yiyen hamileler", genlerinde hastalık olsa bile sağlıklı bebekler doğurabilir miydi? Jirtle'in aklında bu sorular dönüp duruyordu.



Deneyde bir grup sarı, şişman, hamile fare bazı destek gıdalarla beslendi. Bu obez ve hastalığa yatkın anormal hamile farelere folik asit, B12 vitamini, betain ve kolin içeren destekler verildi ve sonuç ilginçti:

Ek besinlerle beslenen obez, sarı renkli hamileler standart, zayıf, kahverengi tüylü yavru fareler doğurmuşlardı! Besin desteği verilmeyen diğer obez, sarı hamileler ise kendileri gibi bebekler dünyaya getirdiler. Sarı yavrular, diğer sürpriz yavrulardan iki misli ağırdılar!

Epigenetik araştırmalar gösteriyor ki; yediklerimiz, içtiklerimiz, soluduğumuz hava, maruz kaldığımız zehirli kimyasallar, ruh halimiz, motivasyonumuz... Her şey ama her şey genetik kaderimizi olumlu veya olumsuz yönde değiştiriyor!

Etkilenmenin böylesi!

Şimdi sizlere bir babanın zararsız sayılabilecek, iyi niyetle yaptığı bir davranışının yıllar sonra kızının hayatını nasıl etkilediğini anlatacağım.

Zeynep bana fiziksel birkaç hastalıkla ilgili gelmişti. “Benim çocukluğum çok iyi geçti, maddi manevi çok rahattım, annem babam kültürlü, akli başında insanlar, bende geçmişe gidip bulabileceğimiz kötü bir anı bile yok” dedi.

Çalışmaya başladık, fiziksel rahatsızlıklarından birini ele alıp onun içine girmesini istediğimde; “Aaa, kendimi görüyorum, 3 yaşında çocuğum!” dedi.

Neler oluyor diye sordum. “Doktor olan annem o zamanlar hafta sonları da çalışıyordu, evde babam bana bakıyordu. Gördüğüm sahne şu: Babam beni uyutmak için yatağa yatırmış, hikâye anlatıyor. Ne saçma, bunda bir şey yok ki niye bunu hatırlıyorum” dedi. “Olsun, sen bu hatırladığın olayı tekrar yaşat kendine ve ne hissettiriyor sana onu söyle” dedim.

“Aaaaa, babamın çıkardığı sesi bile hatırlıyorum. Bana an-

latıyor; denize açılmış bir gemi gidiyor ama birden bir fırtına pathyor, dev dalgalarla gemi sallanırken rüzgâr vuuuu, vuuuuuu diye esiyor, diyor.” Zeynep parmaklarını dudaklarına götürüp sesleri çıkardı ve “Aynen böyle ses çıkartırdı babam. Sonra, rüzgâr öyle sert esiyor ki gemi ters dönüyor” diye devam etti. Birden hayretler içinde, “Ayyy inanmıyorum, yağmurlu bir günde kocamla biz arabayla bir yere giderken küçük bir su birikintisinde araba kaydı ve ters döndü, aynı babamın anlattığı gemi gibi... Şimdi gözümün önünden bazı yaşadıklarım geçiyor, yaşamımda babamın anlattığı hikâyeleri hep yaşamışım, ne tuhaf!” dedi. “Nasıl bir şey bu! Hayatımı neler etkilemiş” diye şaşırdı kaldı... Bunları temizleyip olumlu, olumsuz zıt duyguları bütünleştiren içi neşeyle doldu.

Hücreleriniz bilinçli ve geleceğinize yön veriyor!

Her hücrede çevresel bilgilerin sinyallerini almak için alıcılar vardır ve hücrelerin içindeki genlerin okunuşunu kontrol eder. Hücreleriniz aldığı sinyallere bağlı olarak genetiği okumayı veya okumamayı seçebilir.

YENİ BİLİM, algılarınızın biyolojinizi kontrol ettiğini açıklıyor ve bu sizi sürücü koltuğuna koyuyor, çünkü algınızı değiştirebilerseniz kendi genetik durumunuza şekil verebilirsiniz. Algılarınızı değiştirmek ise zihninizdekileri (düşünceleri, inançları, bunlardan doğan duyguları) değiştirmekten geçer.

Ohhh mis! Öpülüp koklanan çocuklar daha avantajlı

Max Planck Psikiyatri Enstitüsü’nden bilimadamı Tors-ten Klengel yaptığı araştırmaların sonucunda, çocuklukta geçirilen travmaların DNA’da kalıcı epigenetik izler bıraktığı görüşüne vardı. Yani epigenetik perspektiften bakıldığında, çocuğumuzu günde kaç kez kucakladığımız bile bambaşka bir anlam kazanıyordu.

McGill Üniversitesi'nde Moshe Szyf liderliğinde yapılan bir çalışma sonucunda ise; anne farelerin yavrularına yaptıkları bakımın ve onları sevgiyle yalamalarının, yavrunun gelecekteki hayatını ve epigenetik izlerini doğrudan etkilediği ortaya kondu.

Aynı araştırma bize, stresli durumların genlerimizin davranışlarını negatif yönde etkilediğini gösteriyordu. Hatta bu genetik değişimler artık stres hormonu salgılanmaz olduğunda bile devam ediyordu.

Annesi bilmeden yüreğini yaktı

Pervin'in yaşadıkları belki de size çok hafif gelebilir ama ateş düştüğü yeri yakar denir ya, işte onun da probleminden dolayı yüreği yanıyordu. Altı kardeşin en küçüğüydü Pervin ve herkes onu gül gibi koklarken o mutsuz ve öfke doluydu.

Ondan bir önce bir kız çocuğu doğmuştu ama birkaç yıl sonra ölmüştü. İşte tüm sorunu buydu; ölen ablası. Yıllarca, ağabeyleri, ablaları ve annesi, ablasının ölümünden sonra onun yerine Pervin'i dünyaya getirmeye karar verdiklerini ve ölen ablasının ne kadar güzel, akıllı ve iyi biri olduğunu anlatıp durmuşlar. Bu, Pervin'e kendini bir klon gibi hissettirmişti ve öfkeden, "Ben öleyim o zaman!" diye isyan ediyordu. Pervin hayatta olmayan bir insandan dolayı kendini mutsuz ve değersiz hissediyordu. Yıllar geçmişti ve hayat, onu annesiyle birlikte oturma durumuna sokmuştu ama içindeki öfke, anlaşmalarına izin vermiyordu. Evinde kendini tam bir kâbusun içinde yaşıyor gibi hissetmesine rağmen, başka bir eve çıkamıyordu, feci bir kıyırdöngünün içinde aşıya doğru çekildiğini hissediyor ve yok olacağını düşünüyor-du. Onunla yaptığımız seanslarda geçmişini temizledik, nötrledik. Artık evinde rahat ve annesiyle çok mutlu; anlayışlı, ona karşı olan sevgisini kolayca gösterebilir hale geldi.

Babanın yaşadığı stresdoğacak çocuğunu etkiliyor

Mount Sinai Tıp Merkezi'nde, Psikiyatr Dr. Eric Nestler erkek fareler üzerinde "sosyal bozum" adını verdiği bir inceleme yapmış. Küçük tarlafarelerini her gün bir saat, büyük ve saldırgan farelerle, arada sadece tel bir bölme olmak üzere aynı kafese koymuşlar ve büyük farelerin onlara bu telin arkasından saldırmasına izin vermişler. Bu deney farklı saldırganlarla 10 gün boyunca devam etmiş.

Deney sonunda farelerde kalıcı ve ölçülebilir depresyon, kaygı, endişe ve travma sonrası stres bozukluğu gözlenmiş. Ardından bu fareleri normal dişilerle çiftleştirmişler, sonuç yine ilgi çekici: Doğan yavrular strese karşı aşırı tepkiliymiş, diğer farelerden kaçan asosyal-depresif fareler oldukları görülmüş, hatta o derece ki yavrular farelerin genelde çok sevdikleri şekerli suyu bile içmiyorlarmış. Daha sonra bu depresif durumun, deney faresinin torununun torununa kadar devam ettiği tespit edilmiş.

Moralinizi bozmayın, biraz ileride daha güzel havadisler de vereceğim. Umut var, kendinize özen gösterirseniz sülalenizin gelecek kuşaklarını da kurtarabilirsiniz.

Erkeğin beslenmesi de çocuklarının genlerini değiştiriyor

2002'de, British Genetics'te yayınlanan bir araştırmaya göre; ergenlik çağındaki bir erkek çocuğunun beslenmesi, genlerin açma kapama düğmelerini kalıcı bir şekilde tekrar programlıyordu. Hatta bu durum çocukların birkaç yıl sonraki sperm üretimini kontrol ediyor, üstelik bu epigenetik programı onların çocuklarına, çocuklarının da çocuklarına aktarıyordu.

Bu çalışmadan 10 yıl sonra hayvanlarla yapılan araştırmalar ise; erkek memelilerin beslenme geçmişinin yavrula-

ra güçlü bir etkisi olduğunu kanıtladı. Çiftleşmeden önce aç bırakılan erkek farelerin yavrularında kan şekeri daha azdı ve strese karşı koruyan hormon seviyeleri yüksekti. Dikkat, dikkat; yani çiftleşmeden önce aç kalmalı, sonrasında kutlamak için sağlıklı bir şeyler yemelisiniz!

Yiyip içtiğimiz şeylerin taşıdığı izler

Evet, ne demişti fizikçiler, alt boyutlara indikçe madde canlı. Durmaksızın, kıpır kıpır titreşen iplikçikler boşluğu kaplıyor. Dolayısıyla canlı olan eşyalar, mekânlar da sözlerden, hareketlerden etkileniyor.

Sonuç olarak yediğimiz şeylerin de bizden etkilenmesi normal. Madde canlı olduğuna göre yemek yaparken doğradığımız bir sebzenin de hisleri olabileceğini düşündünüz mü? Moraliniz bozuk, sinirle, isteksiz bir şekilde yemek yapıyorsanız o yemekten hiçbir fayda beklemeyin, hatta zarar bekleyebilirsiniz. Onu pişirirken yüklediğiniz sinir ve öfkenizle onu yediğinizde tüm hücreleriniz olumsuz bir şekilde etkilenecektir.

Bir zihin egzersizi

Üşenmezseniz size bir deneyim yaşatmak istiyorum. Bir dilim ekmek kesin ve avucunuza alın. Ekmeğin diğer kısmını masanın üstünde bırakın. Avucunuzdaki ekmeği koklayın, onun nasıl koktuğunu anladınız. Şimdi, avucunuzdaki bu bir dilim ekmekle sizinle bir zihin yolculuğa çıkalım:

Gözlerinizi kapatın ve uçsuz bucaksız bir tarla düşünün, zengin bir toprağı olan bir arazi. İki yıl boyunca nadasa bırakılmış, dinlenmiş, tazelenmiş, gübrelenmiş, bereketli ve verime hazır bir toprak. Bu araziye buğday tohumları ektiğinizi hayal edin. Ertesi gün yağmur serpiştirmeye başladı ve

yağmur damlaları ektiğiniz tohumlara zarar vermeden tatlı tatlı yağmaya başladı. Toprak kana kana yağmuru içti ve yağmur dindi, şimdi güneş açıyor ve toprağı şefkatle ısıtıyor. Tohumlar artık iyice bu güzel ortama yerleşti, hayatlarından son derece memnunar.

Birkaç gün sonra yine yağmur yağıyor ve sonrasında güneş açıyor. Bu durumun böylece devam ettiğini hayal edin. Tohumlar sevinç içinde büyümeye, gelişmeye başlıyor ve filizler yavaşça toprağın içinden başlarını çıkarıp tepedeki güneşe selam veriyorlar. Merhaba gökyüzü, merhaba güneş, merhaba toprak ana, yaşam ne güzelsin, yaşamak ne büyük bir mutluluk diye şarkılar söylerken her gün biraz daha büyüyorlar, boyları gittikçe uzuyor. Günler geçiyor, havalar daha ısınıyor ve artık büyümüş başaklar olgunlaşma dönemine geçiyor, gittikçe sararıyorlar. Bir gün o tarlanın altın renginde başaklarla bezendiğini görüyorsunuz, her yerde altın sarısı renginde başaklar uçsuz bucaksız bu tarlada rüzgârla tatlı tatlı ileri geri salınıyor. Artık hasat zamanı geldi.

Başaklar toplanmış, buğdaylar ayıklanmış, değirmende öğütülüyor ve un elde ediliyor onlardan. Bu taze unu fırıncı alıyor ve ekmek hamuru yapıyor. Fırıncı hamuru yoğururken ailesini düşünüyor ve onları nasıl sevdiğini fark ederek yarın onları denize götüreyim, güzel bir gün geçirelim diye hayal etmeye başlıyor. Deniz kenarında kamp kurduklarını, karısının güzel yemeklerinden yediklerini, hep beraber eğlenceli hikâyeler anlatıp güldüklerini, top oynayıp eğlendiklerini, denize girip serinlediklerini hayal ediyor ve içi huzurla doluyor. Ekmeği bu hislerle fırına veriyor ve ekmek o sevinçle pişiyor, altın renginde bir dış kabuk oluşuyor; çünkü bu ekmek kendini her anlamda çok zengin hissediyor.

Şimdi gözlerinizi açın ve elinizdeki bir dilim ekmeği koklayın. Sonra ekmeğin diğer masanın üstündeki kısmını koklayın, arada fark var mı?

Düşünce ve hayallerinizle bu bir dilim ekmeği etkilediğinizi fark ettiniz değil mi? Artık taptaze, fırından yeni çıkmış çasına mis gibi kokuyor.

Fiziksel ve psikolojik şiddetin genlerimizde yarattığı epigenetik bozum

Hepimiz zor bir çocukluk döneminin bir insanın hayatının gelişiminde çok büyük bir etki yarattığını biliyoruz. Hatta çocukluktaki taciz, şiddet gibi olaylar insanları intihara götürebiliyor. 'ta, Mayıs 2008'de yayınlanan bir araştırma; taciz ve şiddetin, kurbanlarını kötü bir kadere önceden hazırladığını ve stresin moleküler seviyede genlerin çalışmasını şekillendirdiğini açığa çıkarıyor.

Stres yaratan olaylar; aile içinde, okulda, işyerinde yapılan aleni veya gizli alay, kişinin arkasından olumsuz konuşulduğunu duyması/hissetmesi, tenkit, ezici davranış, zorbalık, hakaret, taciz, tecavüz, zorlamalar, kavgalar vs., hatıta başka birilerinin kavgası veya şiddeti kişiyi bire bir kendine yapılımışçasına etkiliyor, onda stres ve travma yaratıyor.

Çocuklukta yaşanan taciz, tecavüz, şiddet ve kötü muamele gibi olayların dışında aslında çok basit gibi görülen tenkit edilmek, dışlanmak, ezilmek, alay edilmek, mesela derslerde alınan notlar normal olmasına rağmen beğenilmemesi, yetersizlik ve özgüven eksikliği yaratıyor. Korkutarak istenilenin yapılmasını sağlamak, olumsuz sözler sarf edilmemesi, mesela nazar değmesin diye çocuğa "çirkin şey" denmesi olumsuz izler, sevilmemesi ve değersizlik hisleri yaratıyor ve genlerde bozum oluşuyor.

Çok daha zararsız görünen bir örnek anlatayım: Oğlum Serhat'a 4 yaşındayken, anaokulu öğretmeni, "Benim bir ku-



şum var, o her gece sana geliyor ve yattığın saati takip ediyor. Sen akşam 8’de yat, çünkü kuş bana gelip söylüyor” demiş.

Bir gün Serhat korkuyla, “Anne, öğretmenimin kuşunu görüyor musun, burada uçuyor mu? Ben çok korkuyorum, öğretmenime benim saat kaçta yattığımı söylüyor” dedi. O zaman ben ona, “Oğlum, böyle bir kuş yok, öğretmenin senin belli bir saatte yatmanı sağlamak için sana öyle demiştir. Seni gözetleyen bir kuş yok” dedim. Derin bir nefes aldı, “Ohhh, teşekkür ederim anneciğim, çok korkuyordum ben” dedi. Ertesi gün hemen anaokuluna gittim ve durumu anlattım. Böyle bir şeyin yapılmaması gerektiğini, küçük çocukların henüz hayatın gerçeklerini bilmediğini, zararsız bir hayvanı sunuş şekline göre korkunç bir şey olarak algılayabileceklerini söyledim. Bütün bu tür düşünülmeden yapılan yanlış davranışlar ve negatif sözler, insanda, hele çocukta sandığımızdan çok daha büyük travmalar yaratabiliyor. Yapılan araştırmalar, bu tür davranışların DNA’da epigenetik izler bıraktığını, yani genlerin doğal halini bozduğunu gösteriyor.

Şiddet ve stresin sonucu: Çocuk yaşlılar!

Duke Üniversitesi'nde yapılan yeni bir araştırma, zorbalık ve çocuk istismarının çocukların yaşlanmasını hızlandığını gösteriyor. Birçok şiddet olayına maruz kalmış çocukların, şiddet deneyimi yaşamamış olanlara oranla hücre seviyesinde daha hızlı yaşlandığı bulundu. Bu, stres sonucunda hızlandırılmış biyolojik yaşlanmayı gösteren ilk çalışma. Araştırmanın lideri olan Dr. Idan Shalev, "O çocuklar olmaları gerekenden daha yaşlı. Eğer hücreysel yaşlanma tersine çevrilmezse çocuklar erken ölüm riski altında" diyor.

Hücressel psikiyatri alanında yapılan araştırmalar, stresin ve anne karnından itibaren yaşanan, hissedilen olumsuzlukların, hücressel yaşlanmayla bağlantısını ortaya çıkardı.

Aslında hamile kalmadan önce ve hamilelik boyunca anne ve babada ARTT ile yapılan temizlik doğacak çocuğun ve onun hayatının her açıdan daha sağlıklı olmasını sağlıyor. Sonrasında da ailenin hayatı daha uyum içinde devam ediyor.

Telomerin bozuma uğraması

Telomer her bir DNA sarmalının ucunda bulunan ve kromozomları koruyan parçalara verilen addır. Hücrelerimiz bizi genç ve sağlıklı tutabilmek için bölünürler, bu bölünmelerle telomerler sürekli kısalır. Ayrıca telomer uzunluğu stres, sigara, obezite, egzersiz eksikliği, kötü beslenme alışkanlıklarının katkısı ile de kayba uğrar.

Telomerleri kısa olanları ömrü kısa uzun olanların ise uzun olur.

İnsanlarda hastalık ve yaşam süresi telomer erozyonuna bağlı. Çocuklukta şiddet, stres oluşturan bir durum uzun süre sonra önemli sağlık sorunları yaratıyor.

Biyolojik yaşlanmayı ölçebilmek için Idan Shalev ve mes-

lektaşları DNA'nın telomer denilen bir bölümünü incelediler. Bunlar kromozomlarımızın ucunu kapatan diziler (DNA paketleri) ama her hücre bölünmesinde kısalırlar, bir nevi moleküler saat gibi DNA'daki yıpranmanın sinyalini verirler.

Araştırmalar, çocukken şiddet yaşamış olan yetişkinlerin, sakın çocukluk yaşamış kişilere göre daha kısa telomerleri olduğunu ortaya çıkardı. Shalev ve meslektaşları, telomerlerin kısalmasının çocukluğa bağlı stresten mi, yoksa daha sonra yaşanan sağlık problemlerine bağlı stresten mi kaynaklandığını ayırt edebilmek için çocukların geçmişine değil, geleceğine bakan bir araştırma yaptılar. 1994 ve 1995 yılında doğan 236 İngiliz çocukla deneyler gerçekleştirildi. Çocukların ağız içinden DNA örnekleri alınıp her bir çocuğun 5 ila 10 yaş arasında telomer uzunluğu ölçüldü.

10 yaşa geldiklerinde çocukların yüzde 17'si evde aile içi şiddet deneyimlemiş, yüzde 24,2'si sık sık zorbalıkla karşı karşıya kalmış ve yüzde 26,7'si bir yetişkin tarafından fiziksel olarak taciz edilmişti. Bazı çocuklar birden fazla tip şiddete maruz kaldıkları için koruma altına alınmışlardı. Bunlar gruplara ayrıldılar: Herhangi bir şiddet görmemiş olan çocuklar (yüzde 54,2), sadece bir tip şiddet görmüş çocuklar (yüzde 29,2) ve birden fazla tip şiddet görmüş çocuklar (yüzde 16,5).

DNA analizi sonucu iki veya daha fazla tipte şiddet deneyimlemiş olan son gruptaki 5 ve 10 yaşları arasındaki çocuklarda, öbür çocuklara göre fark edilir bir şekilde daha hızlı telomer kısalması olduğu, yani ömürlerinin kısaldığı görüldü.

Moleküler Psikiyatri dergisinin 24 Nisan tarihli sayısında araştırmacılar, "Şiddetin çocuğu fiziksel olarak etkilemesine gerek yok" diyor. Telomer kısalmasının birikmiş stres sonucu olduğu anlaşılıyor. Şiddetin yüksek ödem (bedende sıvı birikimi, şişlik) seviyeleri ile bağlantılı olduğu biliniyor. Dr. Idan Shalev telomerlerin kısalmasını durdurabilmek açısından bir ümit olduğunu söylüyor.

Sağlıklı bir diyet, fiziksel aktivite ve meditasyon-zihin çalışmalarını daha uzun telomerlerle bağlantılı. Araştırmacılar, araştırmaya katılmış olan, şimdi artık 18 yaşına gelmiş bu çocukları takip etmeye devam ediyor.

California Üniversitesi'nde stres ve hücre yaşlanmasını inceleyen Psikolog Elissa Epel ise, "Artık çocukların bağışıklık sistemi yaşlanmasını, erken çocuklukta yaşanan yoğun stresin etkileyebileceğinin kanıtı var elimizde, kolayca yıllar sonrasına kadar sürebilecek bir yara bu. Bu araştırma, çocukları herhangi bir kötü konuşma ve davranışa, şiddete, ciddi zorbalığa ve aile içi kullanılmaya maruz bırakmamak gerektiğinin altını çiziyor" diyor.

Hadi canım, aile içinde tecavüz ve taciz olmaz!

... diye düşünür, konduramayız değil mi! Acıdır ki seanslar bana böyle olmadığını gösterdi. Kız ve erkek çocukların yaşayıp, güvendiği en yakınına bile söylemeye cesaret edemediği bir gerçek bu. Bir yaşanmışlık beni çok etkiledi, 8 yaşındaki kız çocuğuna üvey babası tecavüz ederken annesi kapıyı açmış, görmüş ve bir şey demeden geri kapatmış, sonraki günler ise böyle bir şey olmamış gibi davranmış.

Başka bir örnek genç bir erkeğin yaşadığı; ailenin işi otelcilik ve o 5 yaşındayken ağabey dediği, orada çalışan bir şahsa teslim ediliyor, onunla ilgilensin diye. Ağabey onu boş odalardan birine götürüyor ve tecavüz ediyor, bu durum her gün tekrarlanıyor, ağabey onu oyuncak ve hediyeler vererek tepki göstermesini engelliyor. Bu genç 14 yaşına geldiğinde 5 yaşındaki kuzenine aynı şeyi yapıyor. "Onun da bu deneyimi yaşamasını istedim" diye anlattı bana. 33 yaşında kafası kararmakarışık, uyuşturucu kullanarak zihnini susturmaya çalışan bu genç, "Kendimden emin olmak istiyorum, ama kafamda devamlı şu soru var; eğer kadınlardan hoşlanıyorsam, ne-

den bana yapılana izin verdim? Ölmek istiyorum” dedi.

Taciz ve tecavüz olayları o kadar çok ki ve genelde çocuk yaşta yaşandığı için insanlar korkup çekiniyorlar. Böylece bu acıyı tek başlarına çaresizlik içinde yaşıyorlar. Ayfer ilk çalışmamızı yaptığımızda 28 yaşındaydı. “Beni hep seks objesi olarak görüyorlar, düzgün bir erkek arkadaş bulamıyorum” diyordu. Bir seansımızda, 2,5 yaşındayken dedesinin şekerleme ve çikolatalar vererek onun elinden tutup odasına götürüşünü, anal yolla ona tecavüz edişini, yaşadığı acıyı hatırladı. Acı duygusunu bedeninden boşaltırken, “Ben acıya çok alışmışım, onsuz ne yaparım” diye ağladı. Acı duygusu bir tavşana dönüştü ve “Beni bırakma ne olur” diyordu. Çalışmalarımız sonucunda Ayfer’in hayatı şimdi mutlu, dingin ve artık evde sinir krizleri geçirmiyor, kendini güçlü ve değerli hissediyor.

Nilgün hamile kalamıyordu bir türlü, seansta nedenini araştırırken şu çıktı: 12 yaşındayken babası odasına girip iyi geceler öpücüğünü yanına uzanıp göğüslerini ve edep yerini okşayarak, “Aman nasıl da büyümüş benim kızım” diyerek veriyormuş. Nilgün çocuk aklıyla, “Acaba öbür kız arkadaşlarımla babaları da büyüdüler diye böyle mi seviyorlar onları” diye düşünüyor, anlamlandıramıyormuş. Onun hamile kalmasını engelleyen yaşadığı bu tecrübeydi. “Ya çocuğumun da başına gelirse” endişesini hiç farkında olmadan içinde taşıyordu. Seanslarla temizlik yaptık ve şimdi Nilgün’ün bir oğlu var.

Ayşe, dayısının kurbanı olmuştu ve kimseye anlatamamıştı, çünkü babası ona hep, “Senin kılına dokunanı öldürürüm” demişti. Ya babam dayımı öldürür ve sonra hapse girerse korkusu onun susmasına neden olmuştu. Ayşe panik atak, depresyon sorunundan bir türlü kurtulamıyordu. Kocasının burnundan getiriyor, adeta erkeklere duyduğu öfkenin acısını ondan çıkarıyordu. ARTT seansları sonucunda şimdi son derece kendinden emin, dingin bir şekilde, sevgiyle evlili-

ğini yürütüyor. Kendi işini kurdu, hayatını başarılı bir şekilde devam ettiriyor.

İntihar: çocuklukta beyninize atılan yumruk!

Kanada'da bulunan Douglas Institute Araştırma Merkezi ve McGill Üniversitesi Psikiyatri, Nöroloji ve Nöroşirürji Bölüm Yöneticisi Profesör Michael Meaney ve asistanlarından oluşan bir ekibin yaptığı araştırmalar; çocuklukta yaşanan kötü davranış ve suiistimalin beyindeki glükokortikoid alıcılarının epigenetik ayarlarını nasıl etkilediğini anlatıyor.

Bu ekip, yaptığı araştırmada, kötü davranış, taciz, şiddet vs. olaylarının kurbanların intihara sürüklenmelerindeki olası etkisini inceledi. Ekip daha önce yapılan araştırmalardaki farelerin ebeveyn olarak davranış şekillerinin, strese karşı davranışsal ve fiziksel etkiler yaratabileceğini biliyordu. Annenin yavrusuna nasıl davrandığı o derece etkiliydi ki, DNA'da üretilen bazı proteinlerin oluşturulmasını belirliyordu. Ekip bilhassa glükokortikoid alıcılarının durumunu inceledi; çünkü düşük seviyesi duygu durum bozukluğu yaratıyordu.

İnsanlar üzerinde yapılan araştırmada üç grubun beyin dokusu karşılaştırıldı:

- 1) İntihara teşebbüs etmiş, duygusal ve fiziksel şiddete maruz kalmış 12 kişi.
- 2) İntihara teşebbüs etmiş, duygusal ve fiziksel şiddete maruz kalmamış 12 kişi.
- 3) 12 normal şahıs.

Ekip, şiddet görmeyen veya normal olan şahıslara göre; şiddet gören grubun beyinlerinde glükokortikoid alıcılarını yaratan genlerde değişmiş epigenetik izler buldular. Ço-

cukluktaki yaşanmışlıklar glükokortikoid alıcılarını azaltıyor. Bu, beyindeki hipotalamik-hipofiz-adrenal işlevinde aşırı aktivasyon yaratıyor. Bu da stresle baş edememe durumunu yaratıyor ve insanların intihar etme riskini artırıyor.

“Daha önce düşünüldüğü gibi DNA’mızın işlevi sabit değil” diyor Michael Meaney. Genlerimiz ve çevremiz bizim stres ve intihara karşı olan direncimizi belirler.

McGill İntihar Araştırmaları Grubu, intiharla ilgili araştırmayı desteklemek için kurulmuş. Bu tür araştırmalar, zihinsel huzursuzluk yaşayan insanlara müdahale ve önlem programları geliştirilmesine yardımcı olmayı hedefliyor. “Ne de olsa epigenetik izler dönüştürülebilir” diyorlar.

McGill Üniversitesi’nden Moshe Szyf ise, “Psikolojik şiddetin biyolojik sonuçlarını anlamaya başlıyoruz. Ebeveynlerimizden miras aldığımız genler bizimle ömür boyu kalsa bile DNA’daki epigenetik değişimler, üzerimizde etki gösterir. Epigenetik değişimler çevresel olaylarla tetiklenebilir ve iz bırakacak şekilde gelişimi ve davranışı etkiler” diyor.

Kadının cinsel tacizi erkeği etkiler mi?

Yaşadıklarımızın hayatımızı ne şekilde etkilediğiyle ilgili bir örnek olarak 40 yaşındaki Erdal’ı anlatacağım. Çalışmalarımız onun iş hayatındaki başarısızlığıyla ilgiliydi. O yaşına kadar bir türlü doğru dürüst para kazanamadığını anlatıyordu. “Sanki birisi üstüme bir kapı kapatmış gibi, hiçbir şey yapamıyorum” diyordu. Birkaç seans sonrasında, geçmişte hangi olay bu başarısızlığına sebep oluyor, kesin aklına gelir diye yönlendirdim. 5 yaşında bakıcının kucağında olduğunu ve kadının onun cinsel organı ile oynadığını anlattı. Bana ilginç gelen Erdal’ın hissettikleriydi. “Çaresizlik içinde kendimi kirletilmiş ve ezik hissediyor, hiçbir şey yapamıyorum” dedi.

ARTT ile yaptığımız temizlik ve bütünleştirmeler ile nötr-

ledikten sonra iş hayatında bir renklenme ve kazanç artışı yaşamaya başladı. Seanslara bir müddet daha muntazam bir şekilde devam edince, maddi durumu çok iyi hale geldi.

Aman ha! Telomerinizi hoş tutun!

Bedenimizde her hücre bölündüğünde, telomerler biraz daha kısalıyor. Onlar fazla kısaldığında hücreler çalışmıyor ve ölüm kapıdan içeri giriyor.

Bağışıklık hücre telomeri kısa olan insanların, bağışıklık hücre telomeri uzun olanlara göre daha erken öldüğüne dair gittikçe daha çok sayıda kanıt bulunuyor. Ancak kısa telomerli insanlar için umut var... Son yapılan bir araştırma, telomerlerin zamanla kısalabildiği gibi uzayabildiğini de öne sürüyor.

California Üniversitesi'nde Dr. Elizabeth Blackburn ve meslektaşısı Elissa Epel, telomerleri onaran ve yaşlandıkça daha sağlıklı olmamızı sağlayan telomeraz diye bir enzim buldular.

Blackburn, "Biliyoruz ki stres telomerleri kısaltıyor. Bilhas- sa egzersiz yapmanın, meditasyon gibi stres azaltan veya yok eden teknikleri uygulamanın, sağlıklı beslenmenin, ağırlıklı Omega 3 almanın telomerlerimizin boyutunu hızlı bir şekilde etkileyebileceğini öğreniyoruz. Öyle görünüyor ki telomerlerimizi korumak için yapabileceğimiz birçok şey var" diyor.

Dr. Elizabeth Blackburn ve Dr. Elissa Epel'in yaptığı 2004'teki ilk araştırma, yoğun psikolojik stresin kısa telomerle bağlantısını ortaya koyuyordu. Şu an devam eden çalışmalarının adı ise "Know Your Telomeres" (Telomerlerini Tanı).

Bir başka araştırmacı olan Dr. Eli Puterman ise; yüksek stresli insanların düzenli egzersiz yaptıklarında telomerlerinin kısalmadığını kanıtladı. Yani anlaşılıyor ki fiziksel aktiviteyle haşır neşir olmaları, stresli bir yaşamın zararlarından onları koruyor.

Egzersizden başka koruyucu faktörler de var: Dean Ornish ve USCF Araştırma Grubu (California Üniversitesi) tarafından henüz yeni yapılmış olan bir başka araştırma da şöyle:

Araştırmanın başında telomerlerin uzunluğu ölçülmüş, 5 sene sonra ölçüm işlemi tekrarlanmış. Yaşam tarzında kapsamlı değişiklik yapan, düşük seviyede prostat kanseri riski taşıyan 10 erkeğin telomerlerinin yüzde 10 uzadığı görülmüş.

Önerilen uygulamanın; yani düzenli bir yoga programı, düşük yağlı bir diyet, meditasyon, duygusal temizlik ve artırılmış fiziksel aktivitenin telomerleri aşınmaktan koruyan telomeraz isimli enzimin üretiminde artış sağladığını ispatlamış. Yaşam tarzını değiştirmeleri istenmeyen kalan 25 erkeğin telomerlerinin ise yüzde 3 kısaldığı tespit edilmiş.

Öyle görünüyor ki insanlar telomerlerini korumak için çaba gösterebilir ve hatta yaşam sürelerini uzatabilir ve daha kaliteli bir yaşam ve yaşlılık geçirebilirler.

İnanmıyorum, ölümden de stres mi sorumlu!

Bu nörobiyolog ve pediatrların çalışmalarına katkıda bulunan ve destekleyen bir başka çalışma daha var: Her ikisi de Harvard Üniversitesi'nde bulunan Dr. Martin Teicher ve Dr. Jack Shonkoff, çocukların gelişmekte olan beyinlerinde toksik stresin etkilerini incelediler. Bu aynı zamanda, 10 değişik çocuk travma tipini inceleyen (sadece 2'si fiziksel şiddet içeriyordu) ACE Study-Olumsuz Çocukluk Deneyimleri (acestudy.org) araştırmalarını da destekliyor. 17 bin hasta, bu rutin sağlık taramasına ve araştırmaya gönüllü oldu. Elde edilen veriler hâlâ incelenmekte; bu araştırma, çocukluktaki travmanın sağlık, sosyal ve ekonomik riskler üzerindeki şaşırtıcı kanıtını sunuyor. Olumsuz çocukluk deneyimleri araştırma piramidi çocuklukta sıkıntıların, zorlukların erken ölüme yol açtığını gösteriyor.

DNA bir antendir!

Yaşam, haberleşme ve bilgi akışı üzerine kuruludur.

Tüm canlılardaki temel kalıtım maddesi olan DNA ile ilgili bilimsel kabuller altüst oldu!

George Washington Üniversitesi'nde bilgisayar mühendisi olarak görev yapan Dr. Simon Berkovich'in bir hipotezi vardı:

Dr. Berkovich'e göre; DNA, bizi vücuda getiren "bilgi"nin (göz renginin, yüz şeklinin, ten renginin, huyların, yeteneklerin) kuşaklar öncesinden aktarılacak biriktiği, depolandığı bir yer değildi; tam tersine bilgiyi evrenden yakalayan ve evrene yayan bir antendi. Evet, kim olduğumuz, sülalemizde kime benzediğimiz ve bizden sonra kimlerin bizim hangi özelliğimizi alacağı DNA'mız tarafından aktarılıyordu ama bu DNA bir depo gibi değil, bir anten gibi çalışıyordu.

Dr. Berkovich'in bu hipotezi aslında uzun zaman önce Avusturyalı kuantum fizikçisi Erwin Schrödinger tarafından da öne sürülmüştü; ona göre de DNA evrende tıpkı bir anten gibi iletişim aracı görevi görüyordu.

Schrödinger'e göre; DNA'nın davranışları, atom altı parçacıklarının prensiplerine tıpatıp uyuyordu. Onun teorisinde DNA'nın işlevi aynen geniş bir alanı tarayan bir kuantum anteninin işlevi gibiydi.

Colombia Üniversitesi'nde "Elektromanyetik Alanların Hücresel ve Moleküler Seviyedeki Etkileri" üzerine araştırma yapan Biyofizik Uzmanı Dr. Blank M. Goodman da bu iki bilim insanıyla hemfikirdi. O da DNA'nın, parçalı antenlerde bulunan "elektronik iletme" ve "kendisiyle simetride olma" özelliklerine sahip olduğunu söylüyordu. Goodman'a göre bu özellikler DNA'nın çevredeki elektromanyetik alanlarla etkileşim içinde olmasına imkân veriyordu.

Meğer DNA'lar aralarında konuşuyormuş

CIA'e bağlı Bilimsel Sorgulama Akademisi'nde başkanlık yapan, aynı zamanda bitkiler üzerinde deneysel araştırmalar gerçekleştiren "Bilimsel Sorgulama Uzmanı" Cleve Backster ise; yaptığı çalışmalarda şu sonuca vardı: Bedenden alınan hücreler, ne kadar uzağa taşınırsalar da bedenle iletişim halinde olmaya devam ediyordu. Backster, bir denek ve 2 adet yalan makinesi kullandığı deneyinde şunu gözlemledi:

Yalan makinelerinin birini deneğe, diğerini ise denekten alınıp 12 km uzağa götürülen (deneğe ait) ağız içi hücrelere bağladı. Sonuç şaşırtıcıydı: Denekte oluşan duygusal değişimler aynı anda uzaktaki hücrelerinde de bir tepki yaratıyordu. Yani DNA'lar arasında bir iletişim vardı!

DNA'nın tıpkı bir anten gibi elektromanyetik ses ve ışık dalgalarını "yayıcı ve yakalayıcı" özelliklere sahip olduğuna inanan bir başka bilim insanı da Tıp Sosyolojisi Profesörü Dr. Leonard Horowitz'di. Horowitz'e göre; DNA'nın gizemi protein sentezinde değil, biyoakustik ve biyoelektrik işaretleşme becerisinde saklıydı. DNA bir bakıma "hiper-komünikasyon" yapıyordu.

Rus biyofizikçi ve moleküler biyolog Pyotr Garyaev ve ekibi ise DNA'mızın mıknatıslı solucan delikleri oluşturabildiğini keşfettiler. Solucan delikleri "Einstein-Rosen Köprüsü" de denilen, yakıtını tüketip ölmüş yıldızların oluşturduğu kara delik tünelleridir. Nasıl ki bir kurtçuk, elmanın diğer yüzüne ulaşmak için etrafından dolaşmak yerine içinden geçerek bir kestirme yol açarsa, "solucan delikleri"nin de evrende bir yerden diğerine gitmek için kullanılabilecek kestirme tüneller olduğu kabul edilir. İşte Garyaev ve ekibinin tezine göre DNA'mız evrende mıknatıslı solucan delikleri oluşturabilecek yeteneğe sahipti.

Hayat, haberleşme ve bilgi akışı üzerine kurulu. Kilomet-

relerce mesafeler arasında birbirleriyle iletişim kuran arılarda, göçmen kuşlarda, balinalarda, fillerde hep hiper-komünikasyona tanık oluyoruz... Yani mesafeler ne olursa olsun DNA bilgileri çekiyor ve bilincimize aktarıyor... İlginç, öyle değil mi?..

Yaşasın! DNA'lar değiştirilebiliyor!

Rus biyofizikçi ve moleküler biyolog Pyotr Garyaev liderliğindeki uluslararası bilim ekibinin DNA'nın titreşimsel davranışlarıyla ilgili araştırmasının sonuçlarından biri de şuydu:

DNA sadece bedenimizi inşa eden bir yapıtaşı değil, aynı zamanda bir bilgi ve iletişim aracıydı. DNA'mız kelimelere cevap veriyor ve bu kelimelere göre yeniden programlanıyordu! Hatta Garyaev'e göre; DNA'nın yapısı ile dünya üzerinde konuşulan dillerin gramer yapısı birbirinin aynıydı. Yani dil ile DNA arasında bir bağlantı vardı.

Garyaev ve ekibinin bu araştırmasının sağlaması kısa süre sonra bu kez başka bir ekip tarafından yapıldı. Dr. Vladimir Poponin ve Rusya Bilimler Akademisi'ndeki ekibi, aynı deneyi ABD'deki Heart Math Enstitüsü'nde tekrarladı. Ekip, DNA'yı bir tüpün içine koyup içinden lazer ışını geçirdi. Daha sonra DNA tüpten çıkarıldı ve görüldü ki lazer ışını bu kez kendi başına helezonik şekilde dönmeye devam ediyordu! Yani DNA'daki bilgi, lazer ışınına kendisini kopyalamıştı.

Ekibin bir başka deneyi de şuydu: Bir kurbağanın embriyonunu, kertenkele embriyonuna kopyaladılar. Kurbağa embriyonundan geçirdikleri lazer ışını, bu kez kertenkele embriyonuna yönelten bilimadamları, böylece bir DNA'dan diğer DNA'ya bilgi deseni aktarmayı başardılar. Ve kertenkele embriyonu bir kurbağa olarak dünyaya geldi. Ekip buna, *Phantom DNA Effect*, yani "Hayalet DNA Etkisi" adını verdi.

Anılarımız nerede depolanıyor sanıyorsunuz?

Her bir hücremizde, bize ait bilgilerin tamamı mı saklı?

Davranış Bilimci ve Psikolog Prof. Karl Lashley, öğrenme ve hafızayla ilgili yaptığı araştırmalarla tanınan bir bilim insanıydı. 1920'lerde başladığı ve 40 yıl sürecek olan araştırmasında şu sonuca varmıştı: Beyinde anıların depolandığı bir veri alanı yoktu!

Profesör farelerle çalıştı. Fareleri bir labirente salıveriyor, labirenti öğrenmelerini sağlıyor ve ardından beyinlerini açıp anıların depolandığını var saydığı bölgeyi yakıyor ve sonra kapatıp labirenti bitirip bitiremeyeceklerini inceliyordu.

Prof. Lashley hayretle gördü ki fareler beyinlerinin ne kadar büyük bir bölümü yok edilirse edilsin, hatta dörtte üçü yakıldığı halde yalpalayarak da olsa labirenti tamamlıyorlar.

Biraz daha sabredin, çok az kaldı, bilimsel kanıtlarımız az sonra bitiyor!

Gördünüz mü, evren bir hologram ve hepimiz "bir"iz...

Beyinle ilgili araştırmalarıyla tanınan Nöropsikiyatri Profesörü Dr. Karl Pribram ise; Prof. Lashley'nin fareler üzerinde yaptığı bu deneyden yola çıkarak yepyeni bir teorinin peşine düştü. Uzun süre kafa karışıklığı yaşayan Prof. Pribram, 1960'ların ortasında Fizikçi David Bohm'un, ünlü bilim dergisi *Scientific American*'da yayınlanan holografik evrenle ilgili bir yazısını okudu ve bunun üzerine kolları sıvadı.

David Bohm ile tanıştıktan sonra fizikçi ile birlikte HOLOONOMİK BEYİN teoremini geliştiren profesör, "nesnel gerçeklik" diye bir şeyin olmadığı fikrine vardı. Ona göre; evren görünen maddeselliğine rağmen, aslında bir hayal, devasa ve şahane detayları olan bir hologramdı.

Prof. Pribram, "Derinliği olan bir hologramın çevresinde

dolanarak, sanki cismin çevresinde dönüyormuş gibi, onu çeşitli açılardan görebiliriz. Bir gülün üçboyutlu görüntüsü olan hologram ortadan yarıya kesilip bir lazer tarafından aydınlatılırsa her bir yarıda, gülün tam görüntüsünün olduğu görülür. Bu yarım hologramlar tekrar yarıya bölünürse dörde ayrılmış olan her parçada orijinal görüntünün gerçekten tıpatıp aynısının daha küçük bir halini görürsünüz. Normal fotoğrafların aksine hologramın her parçasında bütünde var olan tüm bilgi vardır” diyordu.

1966’da beyinle ilgili bu keşfini yayınlayan Prof. Pribram, HOLONOMİK BEYİN teorisi ile beynin gizeminin bir kısmını ve bu küçücük organın bilgiye ulaşma ve depolamadaki müthiş kapasitesini de açıklıyordu.

Bohm’un HOLOGRAFİK EVREN TEORİSİ’ne göre; her şeyin birbirinden ayrı olması durumu sadece bir illüzyon ve aslında her şey, hiçbir zaman parçalanmamış olan devamlılığın bir parçası...

Bohm, “Atom altı parçalarının, aralarındaki uzaklık ne olursa olsun, birbirleriyle bağlantı içinde olmalarının nedeni birbirlerine gizli mesaj yollamaları değil, ayrı olduklarının aslında bir illüzyon olmasıdır” diyor. “Gerçekliğin daha derin bir seviyesinde bu tür parçacıklar, bireysel varlıklar değil, aslında aynı olan bir şeyin uzantılarıdır.” Ne harika bir tespit!

Bilimadamı, teorisini şu örnekle açıklamaya devam ediyor: “İçinde bir balık olan bir akvaryum hayal edin. Bu akvaryumu direkt olarak göremediğinizi ve bununla ilgili bilginizin iki farklı televizyon kamerasından geldiğini, birinin akvaryumu önden ve diğerinin yandan çektiğini hayal edin. Her iki televizyona bakarken siz ekrandaki her bir balığın farklı varlıklar olduğunu var sayabilirsiniz. Ne de olsa kameralar değişik açılardan çekim yaptığı için her bir görüntü az da olsa farklı olacaktır. Her iki balığı izlemeye devam ettiğinizde sonunda aralarında belirli bir ilişki olduğunu fark

edersiniz. Biri döndüğünde diğeri de biraz farklı ama ilintili bir dönüş yapmaktadır; birisi öne baktığında diğeri hep yana bakmaktadır. Eğer durumdan bihaber olmaya devam ederse-
niz, balıkların birbirleri ile anında iletişim içinde oldukları sonucuna varabilirsiniz, ancak durum tabii ki bu değildir.”

Bohm’a göre; atom altı parçacıklarının dünyasında bizim henüz bilemediğimiz, akvaryum örneğiyle benzeşen, bizim boyutumuzun ötesinde çok daha karmaşık bir gerçeklik var. Biz atom altı parçacıklarını birbirinden ayrı olarak gözlemle-
riz; çünkü gerçekliklerinin sadece bir kısmını görürüz.

Bu tür parçacıklar “ayrı” parçalar değildir, az önce bah-
settiğimiz holografik ve bölünemez gül örneğinde olduğu gibi bir bütünlüğün yüzleri, yönleri, kesitleridir. Fiziksel gerçek-
likte her şey bu enerji varlığından yapıldıysa, evrenin kendisi de bir projeksiyon, bir hologramdır. Şayet atom altı parça-
cıklarının ayrı olmaları bir yanılsama ise, bu da demektir ki evrende var olan her şey gerçekte sonsuz bir şekilde iç içedir.

Bir insanın beynindeki karbon atomunun elektronları, yü-
zen her somon balığını oluşturan atom altı parçacıklar, atan her kalp ve gökyüzünde parlayan her yıldız birbiriyle bağlan-
tıdadır. Her şey, her şeyin içindedir ve iç içedir. Her ne kadar insan yapısı kategorize etmeye, sıralamaya ve evreni parselle-
meye çalışıyorsa da tüm doğa kesintisiz, mükemmel bir ağıdır.

Gerçeklik her ne kadar ısrarcı olsa da bir hayaldir.

Albert Einstein

“Oyunu” değiştirmek: Çift Delik Deneyi’nin bize öğrettikleri

Yaşamda “gözlemci” gözlemlenenden ayrı kabul edilemez. Çünkü gözlemcinin yaptığı seçim doğrudan gözlemin sonuç-
larını belirler. Gözlemlenen şey ve gözlemci aynı bütünün

parçalarıdır. Yani gözlemci eğer sizseniz, sizin bir şeyle ilgili gözleminiz onun gerçekliğini etkileyecektir.

Bilimadamları atomun parçası olan elektronu bölme aşamasında, elektronun yerini tespit ederken, “Sağda mı acaba?” deyince sağda, “Solda mı?” deyince solda ortaya çıkıp kaybolduğunu gözlemlemişler. Bu, Heisenberg’in Belirsizlik Kuramı’nın temelini oluşturmuştur. “Bir şey onu gözlemleyen kişinin düşündüğü anlamda ve yerde vardır.” Yani diğer bir deyişle, “Hiçbir şey objektif olarak kendi başına yoktur, ‘var olmaya meyil’ vardır. Onu var eden şey, gözlemcinin kendisidir.”

İki gözümüzle “gördüğümüz” (ya da gördüğümüzü sandığımız) şeylerin aslında “geçmişte atalarımızın yaşadıklarının tekrarından” başka bir şey olmadığı düşüncesi size de rahatsızlık veriyor mu?

Bir hologram, bir nevi illüzyon olduğu düşünülen bu evrende etki-tepki prensibiyle yaşarız. İçinde bulunduğumuz bu birleşik alanda düşünce, inanç, dil ve tavrımızla enerjisel izler bırakırız ve eğer her zamankinden farklı bir şeyler yapar, farklı algılar, düşünür, hisseder, davranırsak gelecek değişir!

Ne var ki, bilinçaltındaki yazılı programınızın dışına çıkmak ancak belli şekilde yapılan zihin uygulamalarıyla mümkün. Farklı davranmayı, bilinçle geliştirdiğiniz düşünceler, eylemler oluşturamaz. Siz ben yapıyorum diye hissedebilirsiniz ama yaşadığınız, kaderinizde yazılı olandır. Evet, diğer bir deyişle KADERİMİZİ DEĞİŞTİREBİLİRİZ ama özel olarak uygulanan bir teknikle. Bu, lezzetli bir yemeğin tarifini bilerseniz onu yapabilirsiniz gibi bir durum.

Yaşanan her şey, yapılan her hareket, ağızdan çıkan her kelime bir enerji yaratır ve iz bırakır, böylece evrendeki bilinç alanında yerini alır.

Yaşananların şaşırtıcı izleri!

Madde bilimi ve mühendisliği konusunda çalışmalarıyla tanınan Fizik Profesörü William Tiller niyetin etki gücüyle ilgili bir araştırma yapmaya karar verdi.

Araştırmada dört meditasyon uzmanı görev aldı. Amaç, düşünce gücüyle suyun pH değerinin değiştirilip değiştirilemeyeceğini gözlemlemektir.

Denekler, basit ve çok düşük miktarda elektrik yayan kare şeklinde bir kutuya meditasyon ile niyetlerini yüklediler ve yine zihinsel olarak bu düşünceleri kutuya mühürlediler. Niyet yüklü kutu 2.000 km uzaklıktaki bir laboratuvara gönderildi ve burada kutunun yanına her seferinde yeni bir kap su konarak sonuç gözlemlendi. Niyet yüklü bu kutu, yanındaki diğer kaptaki suyun pH değerini düşürüyordu!

Deney kaç kez yapılırsa yapılsın aynı sonuç elde edildi. Asıl ilginç olanı şu ki, araştırma bittikten 1 yıl sonra bile o odaya su koyulduğunda niyet yüklü kutu olmadığı halde, konan suyun pH değeri düşüyordu! Yani, deney bize şunu gösteriyor ki tekrarlanan niyet, düşünce, odada morfik bir enerji alanı oluşturmuş, kendi enerji izini bırakmıştı.

Şunu unutmayalım ki, duygu ve düşüncelerimiz bedenlerimizde, eşyalarımızda, yaşadığımız mekânlarda kendi enerji izlerini bırakırlar. Bunun farkında olarak yaşayana ne mutlu!

Tabii ki "sen değişirsen, dünya değişir!"

Biyolog Dr. Rupert Sheldrake, "Bir canlı ne zaman bir şey veya davranış tarzı öğrenirse, 'oluşturma alanı'nda değişim gerçekleşir. Yeterince uzun süre o davranış tekrarlanırsa, bunun morfik titreşimi (yapısal frekansı) tüm türü etkiler" diyor. Yani ne demek istiyor? Bir kişinin değişimi, tüm türün değişimini sağlar! Eğer sen değişirsen, dünyayı değiştirebilirsin!

Araştırmacı Lyall Watson bu teoriye “100. MAYMUN PRENSİBİ” adını vermiş. Bir grup bilim insanı, Japonya’da yaşayan bir maymun türü olan *macaca fuscata*’ları doğal vahşi ortamında 30 yıl boyunca incelemiş.

Bu maymunların en sevdikleri yiyecek tatlı patatesmiş. 1952’de Kojima Adası’nda yaşayan 18 aylık İmo adlı dişi maymun, yemeden önce patatesindeki kumları yıkayarak temizlemeyi keşfetmiş ve bunu annesine de öğretmiş. Bu bilgiyi daha sonra oyun arkadaşları da öğrenmiş, onlar da kendi annelerine öğretmiş. Bundan 6 yıl sonra, 1958’in Ağustos ayında artık çok sayıda maymun (sayıları 99 imiş) patateslerini yıkayarak yiyormuş. Ve teoriye adını veren ilginç olay şöyle gerçekleşmiş; 100. maymunda şaşırtıcı bir şey olmuş: Tatlı patatesi yıkayarak yeme alışkanlığı denizi aşmış diğer adalardaki maymun kolonilerine de atlamış! Bir maymunun değişimi, denizleri bile aşarak yüzlerce maymunun değişimine sebep olmuş. Kıssadan hisse...

Bütün bu araştırmalar, geçmişte yaşadığımız olumsuz olayların zararları ARTT sistemiyle etkisiz hale getirildiğinde; psikolojimizde, genlerimizde ve bedenimizde iyileşme sağlanabileceğini anlatıyor. Yaşam tarzı olarak, ARTT ile zihinsel, bedensel temizlik, fiziksel destek için yoga yapıp, buna bir de sağlıklı beslenmeyi eklediğinizde; mutlu, sağlıklı, kaliteli, uzun bir yaşamınız olur.

Ben bunları yapıyor muyum, evet!

Yarattığım, adıma marka tescilli teknikler

- ARTT Akaişık Kayıtları Dönüştürme Tekniği - *Akashic Records Transformation Technique*.
- G Çözölümü.
- GET (Güneş Enerji Tekniği).
- CD (Cennetin Dokunuşu).
- Altın Melek Enerjisi.

Sertifikalı olduğum teknikler

- *Reconnective Healing* - Dr. Eric Pearl / ABD.
- Reconnection Uyumlaması - Dr. Eric Pearl / ABD.
- Ra-Sheeba Uyumlaması - Merilyn Bretherick / Avustralya, Korkut Keskiner / İstanbul, Türkiye.
- *EFT (Emotional Freedom Technique)* - Gary Craig / ABD.
- *Gentle Touch Bowen Technique* - Tom Bowen / Avustralya.
- Yüksek Dokunuş - Jin Shin (Akupresür Tekniği) / Hong Kong.
- *Shallow PEAT* - Psikolog Živorad Mihajlović Slavinski / Belgrad, Sırbistan. (Bu tekniğin ve aşağıda listesi olan Živorad Mihajlović Slavinski'den öğrendiğim tüm diğer tekniklerin kendim de İstanbul'da seminerlerini düzenledim.)
- *Deep PEAT* - Psikolog Živorad Mihajlović Slavinski / Belgrad, Sırbistan.
- *Deep PEAT 3* - Psikolog Živorad Mihajlović Slavinski / Belgrad, Sırbistan.
- Kelimelerin İçsel Sihri (*Inner Magic of Words*) - Psikolog Živorad Mihajlović Slavinski / Belgrad, Sırbistan.
- Parmak Ucu Tekniği (*The Finger Point Technique*) - Psikolog Živorad Mihajlović Slavinski / Belgrad, Sırbistan.
- *Aspectics* - Psikolog Živorad Mihajlović Slavinski / Belgrad, Sırbistan.

- Gnosis “Ben kimim?” - Psikolog Živorad Mihajlović Slavinski / Belgrad, Sırbistan.
- Metal Bükme ve Yumurtayı Dik Durdurma -Psikolog Živorad Mihajlović Slavinski / Belgrad, Sırbistan.
- *Quantum Touch* / ABD.
- Theta Healing - Vianna Stibal / ABD, Psikolog Sangeeta Sani / İngiltere.
- Kristal Piramit Enerji Uygulaması - Korkut Keskiner / İstanbul, Türkiye.
- Bronnicov Sistemi (*The Bronnicov Method*), Seviyeler: 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2, 2.3 - Felsefe Profesörü Vyacheslav M. Bronnikov / Ukrayna.
- Kapalı Gözlerle Görme Tekniği - Felsefe Profesörü Vyacheslav M. Bronnikov / Ukrayna.
- Teleportasyon - Felsefe Profesörü Nikolay Nikolayoviç Denisov, Moskova Rusya.
- Kinesiyoloji - Howard Talbot / Naturopath, Avustralya.
- *Spring Forest Qigong* - Master Chunyi Lin / ABD.
- Toparlama Noktası Ayarlaması (*Assemblage Point Alignment*) - Angela Blaen / İngiltere.
- *Past Life Regression Therapy* (Geçmiş Yaşam Terapisi), Seviye 1, Seviye 2, Temel ve Gelişmiş Aşama - Psikiyatr Dr. Janet Cunningham., Psikolog Jeffrey Ryan.
- Kahuna Tekniği, Hawaii Yerlileri - Rev. James Vinson Wingo.
- Refleksoloji / Tayland.
- Parçalanmış Ruhu Toparlamak.
- Varlık Çıkarma.
- De Silva Metodu - José de Silva / ABD.
- *Percision* (istekleri elde etmek üzerine bir teknik) Phillip Slavinski / Belgrad, Sırbistan.
- *Releasing* - Vernon Frost.
- TAT (Tapas Akupresür Tekniği) - Tapas Fleming.
- NLP International / ISI-CNV - *Quantum Physiology* - Psikiyatr Dr. Marco Paret / Nice, Fransa. NLP International / ISI-CNV - *Magnetista Junior* - Psikiyatr Dr. Marco Paret / Nice, Fransa. NLP International / ISI-CNV - *Magnetista Emeritus* - Psikiyatr Dr. Marco Paret / Nice, Fransa.

Güneş Tan'ın astrolojik haritası

ARTT gibi insan hayatında çığır açacak, kişide kalıcı iyileşmeyi sağlayan bir şifa tekniğinin mucidi Güneş Tan'ın astrolojik haritası da onun böyle bir tekniği keşfedebileceğini belgeleyen kadersel işaretler taşıyor. Ünlü astrolog ve aynı zamanda da ARTT uzmanı olan Sema Kılıç nam-ı diğer astrolog Semavii Tan'ın haritasının astrolojik şifrelerini yorumladı.

Güneş Tan'ın burcu Yengeç ve yükselen burcu da Yengeç. Yengeç şifacı burçlardan biridir. Yengecin en tipik özelliklerinden biri insanlara iyi gelecek bir şey yapmayı, onları iyileştirmeyi ve şifalandırmayı yapmayı sever. Bu doğasıdır. Çünkü duygusal burçların ilkidir. Çok duygusal ve hassastır. Sezgisi de güçlüdür. İnsanları güçlü sezgi ve duygularının yardımıyla iyi tanır. Bu özelliklerinden dolayı Yengeç insanı "insan sarrafı"dır.

Güneş Tan'ın doğum haritasında, Güneş, Merkür ve Uranüs Yengeç burcunda kavuşmuş ve Yükselen burç aksına yerleşmiş. Haritada güneş burcu Yengeç'in yanında zeka gezegeni Merkür ile, deha ve değişim gezegeni Uranüs'ün bulunması ona duygusallığın yanısıra, kendine özgün, sıradışı kişilik, yüksek zekâ ve orijinal düşünme kapasitesi veriyor. Güçlü sezgisel özelliğinin yanına bir de, yüksek bilişsel zeka, bilişsel sezgi katıyor. Yani, bir deha enerjisi söz konusu potansiyelinde. Bu yüksek enerji içeren yıldızların etkisiyle, bir

olayı çabuk kavrama, Uranüsyen konulara yani bilimsel konulara merak, dahice düşünce, fikirler üretebilme ve buluş yeteneği ortaya çıkar.

Ruhsal yolculuğunu anlatan Karmik Ay Düğümleri Koç-Terazi aksında. Geçmiş hayatlarını anlatan Güney Ay Düğümü Terazi'de. Terazi insan psikolojisine doğal olarak yatkın bir burçtur, geçmiş hayatlarını anlatan Güney Ay Düğümü Terazi'de olunca, geçmişten psikoloji yeteneği getirmiş. Haritasında Mars ve Neptün de Terazi'de, hem bedensel hem ruhsal olarak insanları iyileştirmek onun misyonu.

Buradan çıkan sonuca bakarak, Güneş Tan, doğuştan psikolog ve şifacı diyebiliriz.

Yeni ruhsal yolunu, yani, bu hayatta ne yapmaya geldiğini anlatan Kuzey Ay Düğümü Koç'ta. Koç deyince akla 'öncü olmak, orijinal olmak, ilk'i gerçekleştirmek, yol açmak ve liderlik etmek' gelir. İlginç olan, ruhunu, psişik yapısını temsil eden Ay'ı da Koç'ta. Lider ruhlu bir kişilik.

Doğum haritasında konumlanan yıldızlar ağırlıklı olarak Yengeç, Koç ve Terazi burcunda toplanmış durumda. Üçü de öncü burç! Bunları bir araya getirdiğimde, ortaya, yapısında öncülük ve liderlik etmek kapasitesi olan biri çıkar. Yani, o bir Öncü.

Yeni ruhsal yolunu anlatan Kuzey Ay Düğümü Koç'a dönersek, bu hayata bir konuda öncü bir lider olmaya gelmiş diyebilirim. Geçmiş hayatlarından getirdiği psikoloji yeteneğini bu hayatta öncü bir tarzda ve liderlik ederek ortaya koymaya, kendine has, orijinal bir yöntemle gerçekleştirmeye gelmiş ve bu yolla insanlara şifa vermeye gelmiş diye özetleyebilirim.

O bir öncü şifacı!

Psikanalizin babaları Freud ve Jung'un Güney Ay Düğümü Terazi ve Kuzey Ay Düğümü Koç'tadır! Her ikisi de Psikoloji alanında öncü işler ve çığır açan buluşlar yapmışlardır.

Her ikisi de geçmiş hayatlarından getirdiği Psikoloji yeteneklerini bu hayatlarında parlatmaya ve alanında öncü olmaya gelmiş ve bunu başarmışlardır.

Koç özgürlük de demektir, Ay Koç'ta, ruhu sorunlardan özgürleştirmek için orijinal bir yöntem keşfetmek için, bu konuda bir ilk'i başlatmak veya bu konuda başkalarının değil kendisinin bulduğu bir yöntemi uygulamak için ve bu yöntemle öncülük edip topluma yaymak görevi.

Ay 10.evde, orijinal yöntemini topluma aktarması ayrıca görevlerinden biridir. Bunu topluma mal etmek için yine öncü bir atak yapıp, toplumun geniş kesimine ulaşacağı bir hedef koymalı. Bu belki kitap yazarak, tekniğini çeşitli yerlerde anlatarak olabilir, belki daha geniş kalabalığa seanslar yaparak olur.

Uygulama! Bu da işin püf noktalarından biri. Çünkü Koç KAD diyor ki, "Yaptığın orijinal şeyi uygulamalı yap, teorikten ziyade. Teori geliştir ama sonra onu uygulamaya dönüştür, diyor."

Sonuç olarak, Koç'ta bulunan Ay ve Kuzey Ay Düğümünün ona işaret ettiği ruhsal yolunda, ARTT (Akaşik Kayıtları Dönüştürme Tekniği) buluşunu topluma mal etmesiyle ruhsal misyonunu tam olarak gerçekleştirecektir.

ARTT'yi uygulayanlar anlatıyor!

Gerek kitaptan kendi kendilerine uygulayarak, gerekse Güneş Tan'a gelerek ARTT seansı almış kişilerin görüş ve deneyimleri.

Kızım korkularından kurtuldu!

Merhabalar. Benim ARTT ile tanışmam yaklaşık 6 ay önce kızımın bir gece yarısı rahatsızlanması sonucu korkuya kapılmam ve eve yalnız girmekten ürkmemle oldu. Bir arkadaşımın sosyal medyada yaptığı paylaşımında rastladım Güneş Abı'a (ben onun izniyle artık ona böyle hitap ediyorum) ve onun muhteşem tekniğı ARTT'ye.

Başlarda; yaşamımı ciddi anlamda zorlayan bu eve yalnız girmekten, yalnız kalmaktan korkmam için çok çeşitli şeyler yapmışım. Bunlardan ilki hepimizin çıkmazlara girdiğı dönemlerde sarıldığı dua etmeyi şüphesiz. Elbette büyük oranda rahatlama da sağlamıştı; ama tamamen iyileşme olmuyordu ve ben eve yine giremiyordum. Bununla beraber kul Yaradan'a sığındığında, duasına aldığı en güzel cevap derdinin dermanını göstermesi oluyormuş, bunu öğrendim. Yani iyi olacak hastanın doktoru onun ayağına gönderiliyormuş.

Arkadaşımın yaptığı paylaşımında da ARTT ile korkularından kurtulan birinin hikâyesi vardı. "Acaba?" dedim kendime. "Olabilir mi? Ben de bu tekniğı kullanarak kurtulabilir miyim?" Kaba tabirle: "Denize düşen yılana sarılır; denemekten ne çıkar; Hadi sonuç alamadım diyelim, başladığım yerde olurum." diyerek arkadaşımdan ARTT ile bilgi aldım. Kitabı sipariş ettim. Ama kitabın gelişini bile beklemeye sabrım olmadığı için tariflerle

kendime uygulamaya başladım. Netice olağanüstüydü. Her geçen gün biraz daha iyiydim.

Fakat burada ilginç olan benim hikâyem değil. Zira kendimle ilgili nihai duruma henüz ulaşmadım; ama emin adımlarla devam ediyorum sevgili Güneş Ablanın da yardımlarıyla.

ARTT ile meşgul olmaya başladığım ilk zamanlarda kızım Güneş Ablanın resmini ilk gördüğünde: "Anne ben bu kadını hiç sevmedim, çok sevimsiz!" dedi. Önce çok şaşırdımsa da sonra onun bu sözünün arkasında duygularının olduğunu anladım. Devam eden günlerde kızımın bende ki değişiklikleri gözlemlemesi, onun ARTT ile ilgilenmesine vesile oldu. Bir gün, anne bana da ARTT yapar mısın deyince; "kızım ben de çok acemi-yim yanlış yapmak istemem ama bir kez deneyimleyebiliriz sanırım; fakat konu ne olacak" dedim. O da ilkokul öğretmenininin ölümünden duyduğu üzüntüyü söyledi...

Kızım 4. Sınıfın ikinci yarıyılında beyin kanamasıyla aniden öğretmeni-ni kaybetmişti. Bu onda büyük bir yıkım yaratmıştı ve biz bunu biliyor-duk. Onu bu durumdan korumak için elimizden geleni yapmıştık ama tam da yetememiştik, bunun da farkındaydık. Ölümünün üzerinden 3 yıl geçmesine rağmen öğretmenini rüyasında hiç görememesi de onu ayrıca üzen bir başka durumdu.

En nihayetinde kızıma ARTT yaptık. İlk denemede çok hoşuna gitti ve bir daha yapmak istediğini söyledi. 3. denememizde üzüntülerinin altından yığınla başka duygular çıktı hatta duyguları çeşitli yaratıklara dönüştü, kızım korktu bırakmak istedi; ama ben pes etmedim. Çeşitli egzersizlerle tüm duygularını boşattırabildim ki egzersizlerde bile bilinçaltı çelme takmak gibi çeşitli yollarla sabote etti. Sabahın ilk ışıklarına kadar süren çalışmanın sonunda kızımın "Kaderini Değiştir" kitabını eline aldığımda Güneş Ablanın resmine bakarak söylediği ilk şey: "Anne ne kadar tatlı bir kadın bu böyle; ne olur bir kez konuşTUR beni." Oldu. Kulaklarıma inanamadım.

İşte o zaman bu tekniğin ne kadar canlı olduğunu fark ettim. İlginç olan bir başka şey de kızımın 3 yıldan sonra öğretmenini ilk kez rüyasında görmesi ve güne mutlu uyanması oldu.

Şimdi kendimle ilgili çalışmalara tüm acemiliğimle devam ediyorum. Ama kızıma yaptığım çalışmalarda da olduğu gibi manen Güneş Ablanın varlığını hep hissediyorum. Gerçi ne zaman tıkansam bir telefon kadar yakınımda olduğunun da bilinmesini isterim. Kitabı da başucu kitabım oldu. Ama tabii hepimiz bir şekilde kaderzede yapmışız kendimizi yaşam döngümüzde. Hepimizin kaza anlarında kendimize ilk müdahaleyi yapacağı bir ilk yardım bilgisi vardır ya şurdan burdan duyduğumuz ya da bir kitaptan okuduğumuz. Ama illa ki bir sağlık kuruluşuna atarız kendimizi ve profesyonel ellere bırakırız sağlığımızı. Hatta kazadan burunumuz kanamadan kurtulsak bile gider baktırırız sağımıza solumuza hasar var mı diye. İşte tam da bu sebepten yolum Güneş Ablayla kesişinceye kadar kendime ilk yardım yapmaya devam edeceğim; ama ona da defaten söylediğim gibi altın vuruşu o yapacak ve ben hayata döneceğim.

Bu ilmi Güneş Ablaya veren Rabbime sonsuz şükürler olsun; ve onu bizimle paylaşan Güneş'e sonsuz teşekkürler...

Teşekkürler Güneş Tan... İyi ki varsın, seni çok seviyoruz.

Leyla S.

Güneş bataklığı kurutur!

Güneş'le tanışmam 2015 Ağustos'a denk düşer. Gittiğim pek çok terapi oldu, Teta Terapi, Duygusal Arınma Terapisi, evet bir müddet çok iyiydi. Kesinlikle hafiflediğimi, suçluluk ve değersizlik hislerimin azaldığını hissettim.

Ancak bunlar rutubetli bir evi boyamaya benzer. Evet kullandığınız boyanın kalitesine bağlı olarak, eviniz yaşanılır hale gelir ama zamanla eskiye dönmeye başlar. İlki kadar kötü değildir ancak sorun da çözülmemiştir. Güneş ise ARTT ile elinizden tutar ve gel bakalım evini çürüten bu rutubetin kaynağı ne, der ve sizi o su kaynağına götürür yani en başına.

Gördüğünüz şeye müthiş şaşırırsınız, bambaşka hayal edemediğiniz birşey çıkar önünüze. Bütün bunları düşünerek siz dahil kimsenin bulması da mümkün değildir. Bilinçaltınızın size oyun oynadığını bile düşünebilirsiniz ama bu aslında kendinizden başkası değildir. Bunu gören ya-

şayan zihninizde oynatan sizsiniz. Güneş ruhunuzu soyar ve tüm çıkan kötü ve iyi hislerin bütünlenmesini sağlar. Sonrasında kendinizi hafiflemiş hissedersiniz. Nahoş anılar kalıcı bir şekilde yok olmuştur ve canınızı yakmaz hale gelir o dertler. Yüklerin gittiğini hissedersiniz. Anlatması zor, diyebileceğim şey "Neden kendinize ruhunuza bu iyiliği yapamayasanız ki".

Deniz. Ç

Elimin titremesi durdu!

Bu teknikle yeni tanışmama rağmen, 6 aydır elimdeki titremeye bu tekniği uyguladım. Gerçek olduğuna inanmadığım ama gerçekliğini yaşadığım bir sonuçla karşılaştım, elimin titremesi durmuştu. Doğruluğunu teyit etmek için yazı yazmakta zorlandığım aklıma geldi, hemen önümdeki kâğıda yazmaya başladım. Sonuç muhteşemdi elim titremiyor gayet güzel yazabiliyordum. Kendimin bile inanmadığım bu gerçeği toplantıdaki arkadaşlarıma nasıl anlatacaktım çok heyecanlıyım. Seans bitip herkesin yaşadıklarını ifade etmesine sıra geldiğinde son olarak sözü ben aldım. Elimdeki yazı yazdığım dosya kâğıdını kaldırdım herkeşe yazdığım yazıyı gösterdim

'Başardım', 'Elim titremeden yazabildim' dedim. Herkes beni alkışladı, şaşkındım ama garip bir mutluluk duyuyordum. Şu anda gerçekten mutluyum Güneş'e teşekkür ediyorum. İyi ki hayatımıza dokundunuz.

Sevgiler.

Şeniz K.

Bilinçaltımızın bu kadar tehlikeli olabileceğini bilmiyordum!

Değerli hocamın kitabını bugün bitirdim. ARTT tekniğinin ne kadar faydalı olduğunu gördüm ve çok önemli bilgiler edindim. Sadece bireysel değil, kodlarla birbirimize nasıl bağlı olduğumuz, genlerimiz sayesinde geçmişteki akrabalarımızdan bize kalan mirası nasıl yöneteceğiz anlatılmış.

İçinde Güneş hanımın seanslarından örnekler var. Özellikle bilinçaltının bu kadar tehlikeli ve güçlü olması beni çok şaşırttı. Aslında davranışlarımızın hiçbirisi öylesine yapılmış şeyler değil, bilinçaltımızın emirleri ve geçmişte yaşamış akrabalarımızı devam ettirme şeklimiz.

Kitabın sonunda bilimle ilgili çok güzel bir bölüm var. Tekrar tekrar okunacak sayfalar olmuş.

Değerli yazarımızı başarısından ötürü tebrik ediyor, nice güzel eserlere diyorum. Emeğinize sağlık. Yolunuz açık olsun Güneş Tan.

Derin S.K.

Hemen değişim yaşadım!

Merhabalar, nihayet çekinerek, heyecanla beklediğim gün geldi. Bugün bende çok olumlu bir değişim yaratan ARTT ile yıllarca süren bir kısır döngümden kurtuldum. Bir çok teknik ile (Theta, Regresyon gibi) çalıştım; ARTT sistemi diğerlerinden çok farklı. Çözümü kendi içimizde kendimiz fark edip temizliyor bunu birebir deneyimliyoruz. İlk seansta büyük farkındalıklar ve hemen değişim yaşadım. Problemimin geçmişte ne zaman başladığına götürüldüğümde, 4,5 yaşlarında pazarda yengemi kaybettiğimi ve korku, panik içinde onu bulmak için "korkuyla koşarak" onu aramayı seansta tekrar deneyimlediğimde, Güneş hanım, peki daha sonra "korku ile koşuşturmayı" ne zamanlar yaşamışsın anlarsın, dediğinde tüylerim diken diken oldu. Hayatım boyunca hep bunu yaptığımı gördüm. Yeterince kazanamamak problemimde de bunu yaşadığımı, bir kısır döngü olduğunu şaşırarak fark ettim. ARTT'ın güzeliği sadece fark etmiyorsunuz ki.. Bu durumumu kalıcı bir şekilde boşaltarak temizlemem için yönlendirildim. İlk seansta yıllarca benim ilerlememi engelleyen bu durumdan kurtuldum. Bakalım devam eden seanslarda neler çıkacak ve temizliyeceğiz. Bunun için Güneş hanıma minnettarlığımı sunarım...

Yasemin F.

Sonsöz

ARTT'yi dünyada var olan bütün diğer tekniklerden farklı kılan özelliklerinden en önemlilerinden biri de hiçlik, boşluk gibi kavramları farklı algılamasıdır.

Birçok teknik ve öğretide insanda hiçlik hissi varsa bu bir erdem gibi algılanır ve o kişi tekamül açısından adeta önemli bir seviyeye ulaşılmış sanılır. Hatta tekamül ile ilgilenen usta kişiler için de bu böyleydi. Yaptığım ARTT seanslarında hiçliğin kişiye ne yaşattığını sorduğumda hiç olmak başkaları tarafından yokmuş gibi, sayılmak, hiçbir şey elde edememek, değersiz sayılmak gibi cevaplarla karşılaştım.

Bunun böyle olduğunu hissettiğim için bir sorayım diye düşünmüştüm böylece gerçeklerle karşılaştım.

Boşluk duygusu da hiçlikle kardeş gibidir ve insanların hayatında benzer bir durum yaratır. İçini, hayatını boş manasız hissetmek, didinmek ve herşeyin boşuna olduğunu yaşamak, ellerim bomboş kaldı gibi duyguları içinde barındırır. Bütün yaptıkları insanlar tarafından görülmediği gibi kendisi de kendisine boş gelir.

ARTT'in diğer tekniklerden önemli farkı daha: Seans sırasında çıkan engelleri ortadan kaldırabilmesidir. Her zaman yapılacak, çözüm getiren bir uygulama, egzersiz vardır. Bilmiyorum, fark etmiyorum, hatırlamıyorum, göremiyorum, anlamıyorum gibi bilinçaltından gelen mesajlar aslında bilinci kapatan enerji perdeleridir. Onları boşaltmak gerekir. On-

ları boşaltınca hemen akabinde kişinin o halinin nedenini bilir, anlar, fark eder, görür, hatırlar hale gelir.

Bilim adamları evreni en basit şekilde şöyle anlatır: bir gözlemleyen vardır ve tek bir noktadan çıkan bir projeksiyon karşıda bir hologram olarak oynamaktadır. Bu sinema salonunda (3D film) seyretmemize benzer bir şeydir.

Film; arka arkaya sıralanmış resim karelerinin hızlı oynatılmasıdır. Hayatın resim karelerinden oluşması olgusuna zamanın tarifinde de rastlıyoruz.

Fizikçiler zamanın dikey dönen bir enerji girdabı olduğunu ve yaşadıklarımızın üst üste binen resim kareleri şeklinde bulunduğunu anlatıyor.

Gördüğünüz gibi yine resim kareleri çıkıyor karşımıza.

Seanslarda yaşanan olayın yarattığı duygular boşaltıldıkça, zihindeki olayın film şeklinde oynayan görüntüsü silinir ve iyice silikleşip yok olmadan önce donmuş resim karesi gibi kalır.

Peki bu resim kareleri geçmişte olmasına rağmen neden hala hatırladığımızda sanki bugün olmuş gibi canlıdır?

Çünkü resim karelerini, duygularımız enerjisel olarak besler ve onların canlı kalmasına yol açar. O yüzden yaşanan olayın görüntüsü onu hatırlayınca zihinde oynar. O duygular, zihindeki film karelerini besleyen enerjiler olduğu için duyguları boşalttıkça, onlar da yok olur ve böylelikle o görüntüler ve de olayın etkisi de yok olur.

Duygular da her şey gibi bir enerji yani elektrik akımıdır ve her enerji gibi dönerek seyahat eder. Yani yaşam programımızda bir bilgisayar oyununun arka yazılımı gibi var olan, yaşamamız gereken duygular içimizde döner durur. O yüzden insanın bir şey aklına gelirse olayların yarattığı duygu içinde dönüp durduğu için kafaya takılır. O kişi aynı şeyi fark bile etmeden defalarca anlatır durur, dinleyeni bıktırır. ARTT'ta amaç bu duygu ve düşünce enerjilerini beden-

den boşaltıp en alttan çıkan Öz'ümüzün parçası olan olumlu duygu/duygular ile bütünleştirmektir.

Çünkü bu zıtlıklar evren oluşmadan önce tek ve bütün bir enerjiydi. O tek enerji patlayıp saçıldığından bütün olan "BİR" hali ayrılıp zıtlıkların ortamı olan dualist evreni meydana getirdi. ARTT ile ayrılanları bütünleştirip gerçekteki asıl haline dönüştürdüğümüz için sonuç kalıcı ve kesin oluyor.

Hayat bir okul; büyük, küçük yaşananlar her şey, her olay bizi ve tekamülümüzü geliştirecek derslerimiz.

Dualist evrenin, yani zıtlıkların olduğu bir ortamın içindeyiz. Bu düzen bize düzeltmemiz, iyileştirmemiz, değiştirmemiz için, olumsuz duygu ve yönlerimizi, kendimizde olup da fark etmediklerimizi bize göstermek üzere yaşatır. Duygular birer katman şeklinde, Allah'ın nefesi olan ÖZ'ümüzü kapatır ve onları boşaltıp zıttı ile bütünleştirmedeğimizde yükselmez, tekamül edemeyiz.

Tekamül öğretilerinde duygu örtülerinden sahte benlikler olarak bahsediliyor. Buna katılmıyorum. Benlik bir tanedir. ÖZ'müz benliğimizdir onu örten perdeler ise duygulardır. Duygularımız bizim benliklerimiz olamaz çünkü onlar da canlı birer enerji varlığıdır. Duygularımız içimizdeki enerji parazitleridir. Bu yüzden duyguları sahipleniyor gibi kabul etmek ve onlardan sahte benlik olarak bahsetmek doğru olmayacaktır.

Evren bir bilgisayar program yazılımı; yaşamımız ise bir bilgisayar oyunudur. Biz kendi oyunumuzun birinci seviyesini oynarken öğrenmemiz gerekenleri öğrenmediğimizde ikinci seviyeye geçemiyoruz. Birinci seviyenin başına dönüp aynı yaşananları tekrar ediyoruz (kısır döngü) çünkü amaç öğrenmemiz gerekenleri halledip yükselmek. Yükseldikçe "Öz"e ulaşmak, gerçek kendimizi bulmak. İkinci seviye ye geçmeyi başardıysanız bu ancak özel bir şekilde yapılırsa mümkün. ARTT bunu yapabiliyor zira (enerji olan zıt duyguları bütünleştirip zıtlığı yok ediyor çünkü yaratılıştaki amaç "bir"e ulaş-

mak) bu sefer 2'nci seviyede öğrenmemiz gerekenleri halletmemiz gerekiyor yoksa yine ikinci seviyenin başına dönüp aynı şeyleri tekrar yaşarız, oyunun kuralı bu.

Bu kitabı okuyup uygulamayı yapan kişilerin sadece kendileri ve en yakınları üzerinde bunu uygulamalarını öneririm. Bir yabancıya adeta bir uzmanmışcasına uygulama yapmaya çalışmanın büyük sorumluluğu vardır. Karşınızdaki kişinin içsel ciddi problemleri olabilir, yanlış yapıp onun hayatına bile mal olabilirsiniz. Uzun zamandır çalıştığım bir beyefendinin, hiç beklemediğimiz bir anda içinden şeytan çıktığını düşünmesi ve “seni mahvedeceğim” diye tehdit hissetmesi gibi durumlar karşısında ne yapacağınızı bilemezsiniz.

Yani ARTT'ın eğitimini almadan bilmediğiniz kişilere seans yapmak büyük risk taşır. Buradan bunu duyurduğum için sonuçlarından sorumlu değilim.

Bir ARTT seansı 2 saat sürer; daha ucuza mal etmek için süresi eksik yapılan bir seans yanlış ve tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Böyle uygulayan ve sertifikası olmayan, uzman olduğunu iddia eden kişilerle çalışma yapmayın, sizleri buradan uyarıyorum. Yaparsanız bunun da sorumluluğunu kabul etmiyorum.

ARTT bir yaşam tarzı olmalı çünkü yaşam yolculuğumuz ölünceye kadar sürecek olan bir tekamül süreci. Bu teknik, kolunuzdaki altın bileziğiniz. Gerektiğinde hep kullanmanız için. ARTT sizin daha keyifli, dingin, mutlu, başarılı, neşe dolu bir yaşam sürdürmenize hizmet eder. Bu yüzden kitapta ARTT'nin tarifini verdim.

ARTT'nin genel tarifini vermemin bir nedeni de; okuyanın sıkıştığında, zor birşey yaşadığında kendisine uygulaması için ona bir çıkar yol göstermek. Hayat bir okul, yaşadıklarımız derslerimiz. Yaşadıklarımız hep birşeyler öğretmeye çalışır, iyileştirmemiz, değiştirmemiz gereken yönümüzü anlayıp değiştirmezsek tekrar tekrar o duyguları yaşatacak olay-

ları kendimize çekeriz. Çünkü değıştirmediğimiz duygu içimizde döner ve enerji olarak dışarı yayılarak yayın yapar.

Bir duygu sizi ele geçirdiğinde, içinde dönüp duracaktır. Çünkü bir elektrik akımı olan enerji dönerek seyahat eder, öyle var olur, yapısı budur. Enerji olan duygu ve düşünceler bedeni olmayan canlılardır. Duygunun yaşam süreci iniş çıkışlıdır. Duygu bir var olur, belli bir süre sonra geri çekilir. Tekrar var olabileceği bir olayı size getirir ve böylece sizin içinde yaşayabilme fırsatını yakalar. Var olma süresini tamamlayıncaya kadar içinde döner durur. O duygu, içinde yaşadığı kişinin aklına içinden bir türlü çıkamadığı düşüncelerin takılmasına neden olur. Bu yüzden birisi bir problem yaşadığınızda aynı şeyleri anlatır durur. Duygular kişinin mantıklı bir şekilde düşünmesini, rasyonel olmasını engeller ve yanlış kararlar almasına sebep olacak, kendini ve başkalarını yıpratacak, belki de hayatını mahvedecek pişman olacağı, zarar verebileceği davranışlarda bulunmasına neden olur.

ARTT'nin tarifini vermemin nedeni işte tam da bu çaresiz durumlardan çok hızlı bir şekilde kurtulabileceğinizi anlatmak için. Yoksa bu tarif bir ders kitabı olamaz.

ARTT'i tanımadığınız insanlara bir uzman gibi uygulamak için onun ince detayları ile tam olarak öğrenmek gerekir, bunun içinse okula gitmek eğitim almak doğru, etik ve herkes için en sağlıklı olan durumdur.

Bir ARTT eğitimi en az iki yıl veya kişinin yeteneğine göre daha da fazla sürebilir. Demek ki bu ciddi ve öğrenilmesi zaman alan bir teknik.

Her ne kadar yazdıklarımla sizde ARTT'de yapılan işlemlerle ilgili bir fikir, anlayış oluşuyorsa da, eğitim almadıkça kendinizin veya çok yakınınızın mesela (aileniz, akraba ve çok yakın en iyi arkadaşınız) dışında birisine uygulama yapmanıza karşıyım, kesinlikle tavsiye etmiyorum. Kendinize

veya yakınlarınıza ARTT uyguladığınızda sorularınız oluşursa, bana mesaj attın telefonumdan, face messenger'dan, twitter veya instagram hesabımdan mesajla ulaşabilirsiniz.

İnanın bu şaka değil önemli bir sorumluluk, siz bilmediğiniz birisi ile seans yapmaya çalıştığınızda hiç umulmayan, içinden çıkamayacağınız durumlarla karşılaşabilir, karşınızdaki insana ve hatta kendinize ummadığınız zararlar verebilirsiniz.

Size yaşamış olduğum bir sürü olay içinden sadece bir ikisini örnek versem belki durumun vehametini daha iyi anlayacaksınız. Bu belki de şu an anlıyamayacağınız büyük bir sorumluluk. Düşünün karşınızdaki kişi aniden 'içimde şeytan var' diyor ki 'sana çektireceğim asla rahat ve mutlu olmayacaksın ve sonunda seni öldüreceğim' diyebiliyor. Veya bir ruh, varlık var çıkmıyor, 'ne yaparsan yap gitmiyeceğim hayatını mahvedeceğim' diyor. Veya "içimde kocaman bir yılan var" diye bağırıp panikle havaya ellerini sallıyor yılan gitsin diye ve avazı çıktığı kadar ağlayan birisi ile ne yapmanız gerekir bunları öğrenmek lazım.

Toplum içinde normal görünen kendini normal gösteren ve sanan ciddi sorunlu insanların sayısı düşünemeyeceğiniz kadar çok. Hangi olumlu duyguyla bütünleştirme yapıp hangisi ile yapmamalı bilmeniz lazım. Sadece kitaptan öğrendiklerinizle profesyonel uzmanmış gibi hissedip uygulama yapmamak gerekiyor. Uzman olmadığı halde uygulama yapan birisi ile karşılaşırsanız lütfen bana haber verin, gerekli işlemleri başlatırım.

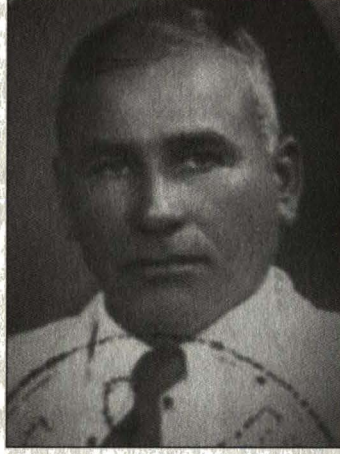
ARTT Tekniği adıma marka tescilli ve ben uzmanlık belgesi vermediysem uzman olarak çalışan kişiler kanunen hukuka hesap verir.

Bu uyarıyı yapmak benim görevim. İncancım odur ki ARTT uygulaması ile ilgili hassasiyetime saygı gösterilecektir. Zira sonuçları vahim olabilir. Unutmayın her şifa bir sorumluluk işidir.

Herkesin güvenlik içinde olması isteği ve dileği ile.

Sevgi ile mutlu kalın.

Ataların hikâyeleri ve albüm



**Kuvayı Milliyeci dedem
Osman Muzaffer Koçaşoğlu**

1889'da Mersin'in Kerimler köyünde doğan ve Adana Öğretmen Okulu'ndan 1910 yılında mezun olarak memleketinde öğretmenlik yapmaya başlayan Osman Bey, kısa sürede "başöğretmen"liğe terfi etmiş. Dedem idealist bir öğretmen olarak vatana hizmet ederken dünya çalkalanmaya başlamış; patlak veren Birinci Dünya Savaşı, ardından topraklarımızda güneş gibi doğan Milli Mücadele yılları... Teğmen olarak oradan oraya göre ve giden dedeciğim, hayatının 9 yılını farklı cephelerde savaşarak geçirmiş.

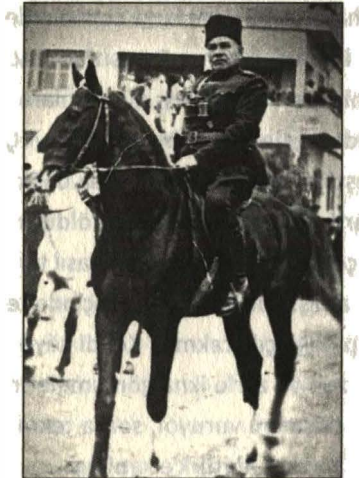
Mondros Mütarekesi'nden sonra Fransızların Adana, Mersin ve çevresini işgal ettiği günlerde Osman Bey, düşmanların zulüm ve katliamıyla karşılaşmış. Yayladan gelen genç bir karıkocayı Çavuşlu köyünde yakalayan 17 kişilik düşman çetesi kocayı ağaca bağlayarak adamın gözleri önünde hamile karısına tecavüz etmiş ve öldürmüşler. İşte o gün Osman Bey, Mersin ve çevresinin düşmandan nasıl temizleneceği konusunda kafa yormaya başlamış. Çok kısa bir süre içinde tereddüt etmeden karar vermiş: Silahlanıp dağa çıkacaktı! Kendi köyünün ve civar köylerin erkekleriyle yaptığı uzun ve zorlu ikna görüşmelerinin ardından çetesini kurmuş. Dağdan inip düşmanı vuruyor, sonra tekrar dağa kaçıyorlarmış. Ardından adamlarıyla birlikte Atatürk'e katılmış.

"ALSANCAK" adını verdiği 219 kişilik müfrezenin komutanı olarak Mersin-Tarsus cephesinde gerçekleşen bütün harekât ve savaşlara katılmış. O kadar azimliymiş ki, birliğinden uzaktayken onu vurmuşlar, bacağında kurşun yarasıyla birliğine dönünceye kadar at üstünde yoluna devam etmiş ve orada kangren olmak üzere olan bacağından kurşunu çıkararak bacağını kurtarmışlar. Gösterdiği büyük başarılarla herkesin takdirini kazanan Osman Bey'e Ashab-ı Kehf Savaşı'ndaki başarısı nedeniyle Mustafa Kemal Atatürk "MUZAFFER" adını vermiş. Ayrıca milleti ve vatani için yaptığı özveriden dolayı birçok madalyayla onurlandırılmış.

Sonraki yıllarda da ÜSTEĞMEN rütbesiyle cephe cephe dolaşan OSMAN MUZAFFER BEY, savaş sonrasında omzundan çıkarılamayan bir kurşunla Mersin'e, asıl mesleği olan öğretmenliğe dönmüş. Burada yıllarca hizmet verip halka okuma yazma öğretmiş.

Müşfik ve sevgi dolu, aklına koyduğunu yapan, eğitimin ancak sevgi ve güzellikle verilebileceğine inanan aydın bir adamdı dedem... Aile birliğine ve kadına son derece saygılıydı, evde de söz hakkını eşi CENNET HANIM'a bırakmıştı.

Askeri başarıları, azmi ve aydın kişiliğiyle halkın sevgilisi olan OSMAN MUZAFFER BEY, elleriyle dağıttığı şifa nedeniyle de pek çok ilden kapısına gelen hasta insanlara umut ışığı olmuştu. Nur içinde yatsın.





Anneannem Cennet Ağa Cennet Koçaşoğlu

Anneannem hayatta bana sevildiğimi yoğun bir şekilde hissettiren insan olarak hafızama kazınmıştır.

Türkmen soyundan gelen Keloğlu derebeyinin torunu Cennet, annesini küçük yaşta kaybetmiş. Babası Derviş Ağa tarafından dedesi Hacı Yakup Ağa'ya teslim edilen öksüz Cennet'in yetenekleri daha o yaşlarda fark edilmiş. Dönemin en

zengin ve ileri gelenlerinden biri olan dede Hacı Yakup Ağa, Mersin'den Adana'ya kadar uzanan, kilometrelerce büyüklükteki arazilerini ve şeker kamışı tarlalarında

çalışan işçilerini yönetmesi için torunu Cennet'i görevlendirmiş. At üstünde, elinde tüfekle gezen bu uzun boylu, gözü pek kıza herkes CENNET AĞA dermiş.

Köyün sevilen esnafı Hacı Hüseyin Bey'in dürüstlüğü ve mertliğiyle tanınan oğlu OSMAN'ı güçlü ve başarılı bulduğu için dedesi Hacı Yakup Ağa,

gelen evlenme teklifine olumlu bakıp, “Hiç düşünmeden kabul et kızım” demiş torunu CENNET AĞA’ya... Anneannem, kalbi vatan aşkıyla çarpan Osman Bey’in cephelerden dönmesini beklerken dört evladını büyötmüş fedakârca... Ne zaman ki savaşlar sona ermiş, vatan kurtulmuş, asıl işte o zaman kavuşmuş CENNET AĞA sevdiğine...

1970 yılının Ocak ayında hayata gözlerini yumduğı o güne dek, ihtiyacı olan herkese yardım etmeye ve şifa dağıtmaya devam etti... Nur içinde yatsın.

Bana, “Yavrummm” diyen o sesini ve öperken ohhhh diye beni koklamasını hâlâ hissederim.



Annem
Elife İclal Tan

12.12.2012 tarihinde kaybettiğim annem, ölüm tarihiyle bile damgasını vurdu yaşama. O derece güçlü ve tuttuğunu koparan bir yapısı vardı. Buna rağmen yumuşak, uyumlu ve yardımseverdi. İlkokul öğretmeni olan annem, yıllarca yürüttüğü Mersin Sokak Çocukları Derneği başkanlığı süresince 1.800 sokak çocuğunu meslek sahibi yaptı. Mersin Belediyesi'nde encümen azalığı ve bir dönem temizlik daire başkanlığı görevlerinde bulundu. Yaptığı birçok hizmetin arasında, Mersin Devlet Hastanesi'ne diyaliz merkezinin, kadın doğum bölümünün eklenmesi onun gayretleriyle olmuştur. Mersin şehrine bulunduğu katkılardan dolayı ismi bir sokağa verildi. Mersin'e onu ziyarete gittiğimde, sokakta yürürken adım başı birisi, "İclal Abla, benim şu sorunum var, bana yardımcı olur musun?" diye bizi durdururdu. Benim insanlara yardım etme isteğim ve çabam ondan gelmiş. Annem, artık cennetinde huzur içinde dinleniyor.



Babam
Mustafa Turgut Tan

1973 yılında çok genç yaşta, henüz 48 yaşındayken Amerika’da hayata gözlerini yuman babam, makine mühendisiydi ve yüksek lisansını Amerika Illinois eyaletinde bulunan Marquette Üniversitesi’nde yapmıştı. Annemle evlendiğinde fen memuruymuş, evlendikten sonra annem bunu öğrendiğinde ona üniversiteye gitmelisin diye ısrar etmiş. “Kızımız için bunu yapmalısın” demiş. Babam Karayolları tarafından yurtdışında okuması için ilk burs verilen kişidir. Almanya’da makine mühendisliğini bitirmiş, sonra yüksek lisans için ver elini Amerika.

Amerika mühendislik tarihinde birçok buluşuyla adı geçen babam, araştırmacı ve yaratıcı bir kişiliğe sahipti. Bunun dışında benim fark ettiğim en büyük özelliği, karşısındaki insana değer verdiğini hissettirmesiydi. Zengin hayal gücüyle bilimsel yaratıcılığı kaynaştıran bir insandı. Araştırmacı ve yaratıcı tarafımı da ondan almışım.

Sabah tam ben doğduğum sırada doğan güneşe bakıp bana adımı veren babacığım. Sanırım cennette annemle kavuşmuşlardır.

Ailemden görüntüler



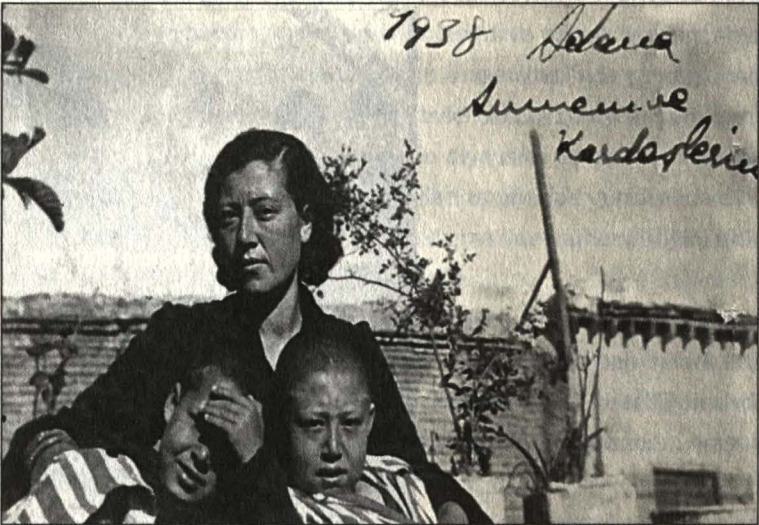
Anneannem Cennet'i
büyüten dedesi Hacı
Yakup Ağa.



Dedem Osman Muzaffer
Koçasoğlu'nun İstiklal
Savaşı'ndan anıları.



Ben Osman Dedemin kucağındayım, kahve içen anneannem Cennet, en sağdaki güzel kadın annem.



Babaannem ve soldan sağa Yusuf Amcam ve Cavit Amcam, 1938 yılı, Adana.



Babamın kucağında henüz 4 aylık bebeğim...



4 yaşındayım, babamın bir arkadaşıyla... Almanya'dayız.



Güzel annem ve ben. 5 yaşımdayım.



6 yaşımdayım, Amerika'dayız.



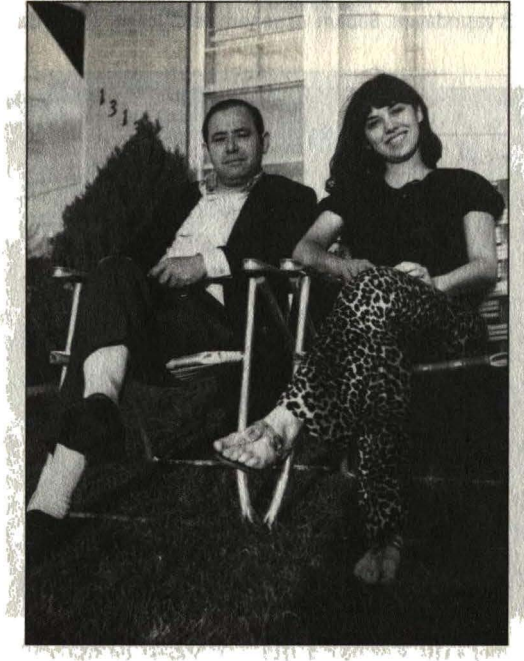
13 yaşımdayım. Babam ve annem ile Chicago, Illinois'da.



Amerika'da ilkokula giderken... En öndeki, en kısa boylu kız benim ve sınıf arkadaşlarım...



TED Ankara Maarif Koleji bahçesinde arkadaşlarımla... Yıl 1966, ben tam ortadayım.
Türkiye'deki okul hayatım çok daha eğlenceli ve sıcak geçti.



Babamla birlikte.



Annem, babamın kucağında büyük kızım Fulya ve ben...

Chicago, Illinois, yıl: 1970.



Chicago Playboy Kulübü'nde, ortadaki ben, 23 yaşındayım.

İki kız annesiyim, yıl: 1973.



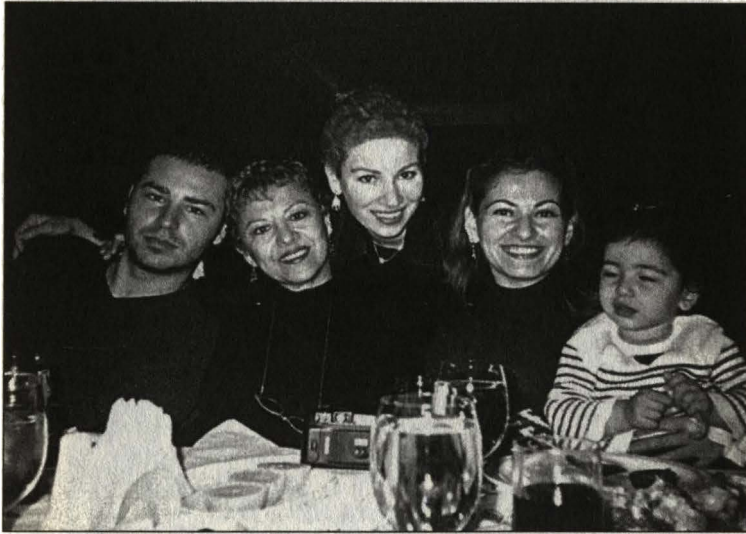
Muhammed Ali Clay ile röportaj yaparken... Chicago, Illinois, 1971.



Avustralya'da koala ve ben.



Annem ve babam, Rockford, Illinois, ABD, yıl 1970.



Çocuklarımla; oğlum Serhat, ben, kızım Fulya, kızım Ebru, torunum Selin.



Torunlarım, soldan sağa Fulya'nın kızı Selin, Ebru'nun kızı İdil.



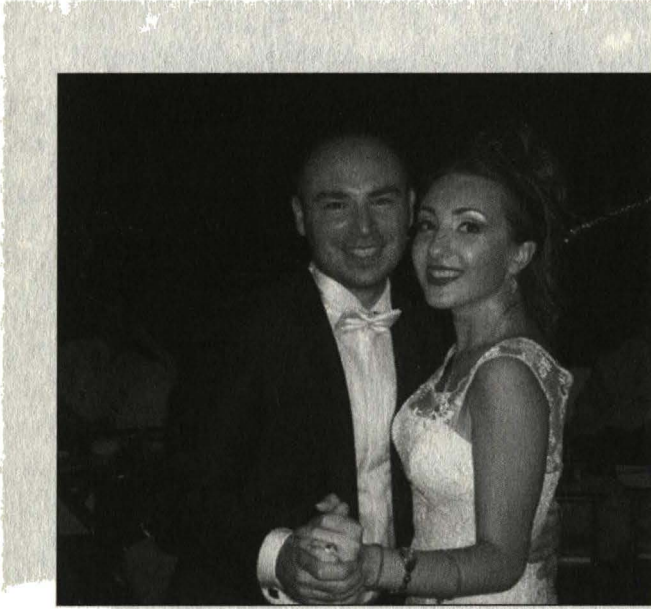
Kızım Fulya Feyizoğlu ve kızı, torunum Nicole Selin Ersoy.



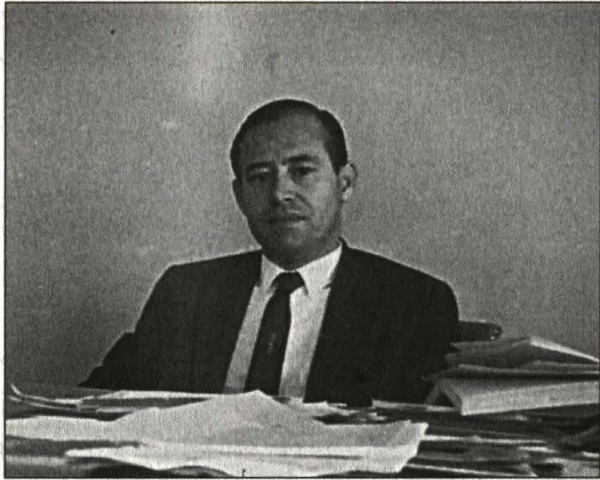
Kızlarım Fulya Feyizoğlu ve Ebru Feyizoğlu.



Soldan sağa kızım Fulya, ben, kızım Ebru, 1974.



Oğlum Serhat Koçak ve gelinim Farida Koçak İsayeva.



Babam, Diyarbakır Karayolları bölge müdürü, yıl 1964.



Annem, yıl 1955.



Annemin kutladığımız son doğum günü.



Ayakta; soldan sağa teyzem Necle Örkün, annem Elife İclal Tan, kucağında teyzemin oğlu Kemal, dayım Ayhan Koçaşoğlu. Oturanlar; soldan sağa büyük dayım Muzaffer Koçaşoğlu, dedem Osman Muzaffer Koçaşoğlu, anneannem Cennet Koçaşoğlu, kucağında ben, yardımcımız Teslime.



Dedem, ben, teyzemin eşi Teyfik Örkün, arkamızda Anıtkabir.



Bir ARTT seminerindeyim.